
ВАДИМ
УФИМЦЕВ
ШКОЛА
СПЕЦНАЗА
ПРАКТИЧЕСКАЯ
БИОЭНЕРГЕТИКА

3

УДК 615.85

1.8:355.40
ББК 53.58
У88

Уфимцев, В. У88 Практическая биоэнергетика. Оригинальная методика для сотрудников спецслужб / В. Уфимцев. - Минск : Соврем. шк., 2008. - 224 с.
ISBN 978-985-513-166-4.

Эта книга является введением в многогранное и высокоэффективное искусство практической биоэнергетики. Снабженная множеством детально описанных упражнений, она позволит любому освоившему ее человеку поправить свое здоровье и достичь умения осознанно управлять биоэнергией.

Данная книга не является учебником по медицине.

Любой человек, пытающийся претворить в жизнь рекомендации, данные в этой книге, несет личную ответственность за результаты своих экспериментов.

УДК 615.851.8:
355.40 **ББК** 53.58

ISBN 978-985-513-166-4

От автора

Шел человек со своей семьей по знойной пус- тыне, Вконец измученные жаждой путники увиде- ли впереди колодец и из последних сил побежали к нему. Внезапно в мозгу человека промелькнула мысль, что вода в этом колодце отравлена. Но он не обратил на это никакого внимания и начал по- ить водой жену и детей.

Пока мужчина доставал из колодца последний черпак с водой, чтобы наконец-то напиться само- му, он увидел, что все его родные корчатся в пред- смертных судорогах.

И тогда он взмолился:

- Господи, спаси, пожалуйста, мою семью, спаси моих детей и жену! Жажда оказалась силь- ней, и я проигнорировал твое предупреждение о том, что вода отравлена.

- Я верну жизнь твоим близким, - ответил Господь, - если ты ответишь на один мой вопрос; что является самым непостижимым в человеке?

Очень долго думал путник, боясь ответить не- верно, и, наконец, сказал:

- Самым непостижимым в человеке является то, что на протяжении всей своей жизни он видит вокруг себя смерть других, людей, но сам живет так, как будто никогда не умрет.

И Бог вернул жизнь семье путника.

С самого своего появления на свет люди стреми- лись добыть вечную молодость и несокрушимое здо- ровье. обрести бессмертие и достичь могущества. позволяющего влиять на свою судьбу. Пытаясь пре- взойти смерть и достичь «жизни вечной», люди раз- делились на тех, кто пытался достичь бессмертия, могущества и здоровья при помощи внешних при- способлений (эликсира бессмертия, молодильных яблок, талисмана вечной молодости, волшебной палочки и т.д.), и тех, кто старался достичь этого при помощи внутренней алхимии, как следствие целенаправленного развития тех возможностей, что изначально заложены в каждом человеке.

Современная западная цивилизация- это клас- сический пример того, как люди стараются решить все свои проблемы при помощи внешних приспо- соблений. при помощи костылей: заболел - прими пилюлю, ухудшилось зрение - носи очки, хочешь

увидеть мир - смотри телевизор и т.д. В результа- те подобного подхода человек практически пере- стает развивать самого себя. А зачем иметь креп- кие ноги, если есть машина? Для чего упражнять глаза, если проще купить очки? Зачем разбираться в причинах заболевания, если проще выпить таблетку? Вся беда состоит в том, что, полагаясь на внешние приспособления, мы перестаем использовать те либо иные части своего тела и своей психики, а это приводит к их атрофированию и постепенному отмиранию. Ведь в природе действует закон: все, чем не пользуются, - теряется!

Эта книга является практическим руковод- ством по овладению своей внутренней силой, сво- ей биоэнергией и целенаправленному их исполь- зованию, учебником по развитию своих внутренних ресурсов. В результате практического освоения материала данной книги вы найдете источник мо- гущества внутри самого себя и станете его полноправным хозяином. И тогда вы будете, без тени сомнения, знать, что труд, затраченный на практическое освоение этой книги, затрачен не зря, ведь именно труд является мерилом любого успеха. Мы всегда получаем столько, сколько отдали, сколько вложили в это своего труда!

6

Однажды в коконе появилась маленькая, еле заметная щель. Случайно проходивший мимо человек несколько часов стоял и с интересом наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка.

Много времени пролетело, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

И тогда человек решил помочь бабочке. Взяв в руки нож, он разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла на волю. Однако тельце ее было очень слабым и немощным, а крылья - прозрачными и еле-еле двигались,

Человек продолжил наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся, окрепнут и она улетит. Но ничего не случалось!

Остаток жизни бабочка с трудом волочила по земле свое слабое тельце, нерасправляющиеся крылья. Она так и не смогла взлететь. А все потому, что человек, желая помочь, только навредил ей, не понимая, что усилие необходимо бабочке для того, чтобы жидкость из ее тела перешла в крылья и она смогла летать.

Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы крепнуть и развиваться. Именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам было позволено жить, не встречаясь с трудностями, мы не смогли бы быть такими сильными и развитыми, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать!

Я просил сил - а жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости — а жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил благ - а жизнь дала мне лишь возможности.

Я просил возможности летать - а жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил богатства - а жизнь дала мне людей, которым я мог бы помочь в их проблемах.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но и получил все, что мне было нужно.

Введение

Для того чтобы максимально эффективно освоить данную книгу, нужно иметь представление о том, что же именно имеет в виду автор книги под термином «биоэнергетика». С моей точки зрения, биоэнергетика - это жизненная энергия живого существа. Недаром же «био» переводится как «жизнь».

Собственной энергетикой обладает абсолютно все живое, что нас окружает. При этом хотелось бы уточнить, что биоэнергетика - это совокупность всех внутренних энергий живого организма, так как любой живой организм является сложнейшей и многограннейшей совокупностью различных систем и внутренних органов.

Уяснить вышеизложенное легче всего на примере устройства нашего физического тела.

Если принять за структурную единицу нашего тела клетку, то мы можем проследить следующую картину: ряд клеток создают ткань, ткань формирует орган, несколько органов формируют систему: мышечную, костную, сосудистую, нервную, эндокринную и т.д.; совокупность систем объединяется в единый, целостный организм.

Весь этот наисложнейший конгломерат систем органов, клеток может функционировать, очищаться, дышать, жить лишь благодаря беспрерывно поступающей в каждую нашу клетку жизненной энергии, источниками которой являются пища, вода, воздух, свет и т.д. Проникая сквозь кожу внутрь нашего физического тела, эта энергия по тончайшим сосудикам получает доступ к каждой клеточке нашего тела.

Абсолютно любой живой организм - это сложнейшая система ручьев, каналов, путей, в которые вливаются волны газа, жидкостей, световые и звуковые волны, а также волны осязательные, тактильные, которые непрерывно поступают внутрь нашего тела в продолжение всей нашей жизни.

В представлении большинства

современных людей природа создала непереходимую грань между внутренней средой человеческого тела и окружающей его внешней средой. Основывается подобная точка зрения на том, что кожа, покрываю-

щая наше тело, является внешней броней, изолирующей нас от окружающего мира.

На самом же деле наша кожа представляет собой пористую мембрану, через которую во внутреннюю среду организма свободно проникают атмосферные газы, свет, жидкости, осязательные волны и т.д., а также оттуда выводятся во внешнюю среду вместе с потом газы и шлаки от полностью переработанных нашим организмом веществ.

Хотелось бы заметить, что на 70 % мы дышим именно через кожу, а не через рот и нос. И исторически известны случаи, когда человек, натертый воздухонепроницаемым составом, начинал задыхаться, а ведь он мог свободно дышать через нос или через рот.

Именно через процесс дыхания нам легче всего осознать теснейшую непрерывную взаимосвязь между внутренней средой организма и окружающим его миром. Причем процесс это двусторонний, так как через дыхание мы не только впускаем энергии внешних источников внутрь своего тела, но и излучаем свои внутренние энергии в окружающий нас мир.

Именно поэтому с уверенностью можно утверждать следующее:

1) абсолютно любой живой человек - это сложнейшая целостная система, являющаяся совокупностью множества различных внутренних энергий;

2) между внутренней средой человека и окружающим его миром происходит теснейший двусторонний энергообмен, в ходе которого человеческий организм непрерывно принимает внутрь себя воздействия окружающей среды и так же непре-рывно излучает свои внутренние энергии в окружающий мир.

В силу всего вышеизложенного, для того чтобы качественно овладеть искусством биоэнергетики, человек обязан научиться:

- принимать внутрь себя необходимую организму внешнюю энергетику;
- грамотно распределять принятую энергию по Своему организму;
- качественно трансформировать принятую внутрь организма энергию;
- освобождать внутренние среды организма от вредной, патологической энергетики;
- качественно излучать свою внутреннюю энергетику в окружающую среду;

- чувствовать любую часть своего организма;
- ощущать взаимосвязь между любыми частями своего организма;
- ощущать всего себя одномоментно как единую, целостную систему.

Являясь учебником по практической биоэнергетике, эта книга может стать для вас ключом в мир чудес и невероятных достижений. Правда, для этого вам придется освоить материал данной книги на практике, ибо энергией сыт не будешь! Практика же потребует от вас много времени и сил, но... без труда не вытянешь и рыбку из пруда!

Хотелось бы также заметить, что полностью осветить все возможности практической биоэнер- гетики в рамках одной книги нереально, и поэтому эта книга лишь первая ласточка. В планах автора - осветить тему биоэнергетических возможностей человека как можно шире. Биоэнергетическая тематика будет обязательно продолжена в моих дальнейших книгах.

Можно с уверенностью утверждать, что, освоив эту книгу, вы научитесь быстро восстанавливать и накапливать силы, заживлять душевные и телесные раны, откроете в себе невероятные возможности и т.д.

Глава I
Закладка фундамента

Освоение Базовых положений тела

Для того чтобы достичь серьезных успехов в биоэнергетике, нам необходимо качественно освоить базовые положения тела. Именно от положения нашего физического тела во многом зависят и наши

биоэнергетические возможности. Не зря же древние говорили: «Тело есть сосуд для духа».

Человек, как целостная система, является ча- стью еще большей целостной системы (окружающего мира), что отражено формулой «Целое - в целом». А это значит, что для достижения хороших результатов совершенно необходимо уметь учитывать различные взаиморасположения физического тела человека и окружающего его мира.

Для того чтобы качественно погрузиться в мир энергий, нам необходимо научиться принимать

такие положения тела, при которых телесные ощу-

щения как бы растворяются, исчезают и мы начинаем ощущать себя сгустком чистой энергии. Для того чтобы качественно ощущать биоэнергию, нам необходимо потерять ощущение своего материального, физического тела. А это возможно лишь в том случае, если мы умеем грамотно встраивать свое физическое тело в окружающий нас мир.

Базовые положения стоя

Из всех животных лишь человек является существом прямоходящим. Мы очень много времени находимся в вертикальном положении, и наш позвоночный столб испытывает колоссальную нагрузку в силу того, что сила тяжести, прижимающая нас к земле, существенно превосходит силу гравитации, стремящейся оттолкнуть нас от поверхности земли вверх, в небо.

Так как наш позвоночник имеет физиологические изгибы, то сила тяжести давит на позвоночный столб неравномерно, вызывая множество дискомфортных ощущений в области позвоночника. А ведь все внутренние органы теснейшим образом взаимосвязаны с позвоночным столбом, и поэтому

любое его напряжение тут же отражается на работе наших внутренних органов, приводя к множеству неприятно-навязчивых внутрителесных ощущений, которые, в свою очередь, оттягивают на себя наше внимание, что не дает никакой возможности забыть свое материальное тело и сосредоточиться на восприятии биоэнергии.

В силу всего вышеизложенного достичь серьезных успехов в биоэнергетике может лишь тот, кто научится качественно выстраивать свое тело по вертикальной оси.

Упражнение

Поза стояния столбом

1. Станьте лицом на север.

2. Поставьте стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

3. Руки свободно свесьте вдоль тела.

4. Полузакройте глаза и мягко расфокусируйте взгляд так, чтобы все воспринималось в легком тумане.

5. Равномерно распределите силу прижатия каждой стопы к поверхности опоры. Стопы должны равномерно прижиматься к опоре: пальцами, подушечками стоп и пятками,

Ощутите зону контакта каждой своей ступни.

6. Равномерно распределите вес своего тела между обеими стопами.

7. Расслабьте колени и чуть-чуть согните их естественным для них образом.

8. Слегка подайте таз (крестец) вперед и одновременно чуть подожмите нижнюю часть живота (чуть выше половых органов), введя ее в комфортное тонусное состояние.

9. Представьте, что сила тяжести слегка тянет ваш копчик вниз.

10. Чуть-чуть подожмите задний проход, промежность и половой орган.

11. Опустите плечи и комфортно разверните их в стороны.

12. Совершите легкое встречное движение грудью и лопатками, слегка втягивая грудину и лопатки.

13. Округлите подмышки.

13. Не наклоняя голову, слегка приблизьте подбородок к горлу.

14. Держите губы вместе, но без напряжений. Пусть ваши нижние и верхние зубы чуть-чуть соприкасаются.

14. Комфортно потянитесь макушкой в небо или же представьте себя подвешенным на ниточке за макушку.

17. Ненапряженно ощутите одновременное действие двух противоположно направленных сил, одна из которых тянет ваш копчик вниз, а другая - поднимает макушку вверх.

Очень постепенно доведите время пребывания в данной позе до 30-40 минут.

Постарайтесь качественно освоить все вышеизложенные требования, предъявляемые к этой позе. Скорее всего, в начале практики в вашем теле будут возникать различные дискомфортные ощущения, однако по мере постепенной регулярной практики вы сможете комфортно находиться в данном положении в течение длительного времени. И временами у вас будет совершенно пропадать ощущение материального, физического тела. А именно в этом и состоит наша цель.

Упражнение

Поза обхватывания дерева

К выполнению этого упражнения желательно

переходить лишь после качественного освоения позы стояния столбом.

1. Станьте лицом на север.

2. Поставьте стопы на ширину плеч, парал-
лельно друг другу.

Стопы должны равномерно прижиматься к опоре: пятками, подушечками стоп и пальцами. Зона контакта каждой стопы с опорой должна восприниматься как однородный фон.

3. Равномерно распределите свой вес между обеими стопами.
4. Согните ноги в коленях и подайте бедра вперед так, чтобы колени находились на одной вертикальной линии с большими пальцами ног.

Основной вес вашего тела должен приходиться на бедра, а не на колени.

5. Слегка подайте таз вперед и одновременно подожмите нижнюю часть живота (чуть выше половых органов).
6. Ощутите, как ваш копчик тянет вниз.
7. Осознайте, как уплощается поясничный прогиб позвоночника.
8. Комфортно подожмите задний проход, промежность, половой орган.
9. На уровне чуть ниже пупка обхватите перед собой воображаемое дерево.
10. Опустите плечи и комфортно разведите их
в стороны.

11.Округлите свои подмышки, сделайте легкое встречное движение грудью и лопатками, слегка втянув грудину и округлив лопатки.

12.Не наклоняя головы, чуть-чуть приблизь- те подбородок к горлу.

13. Губы держите вместе, но без напряжения. Пусть ваши верхние и нижние зубы слегка касают- ся друг друга.

14. Слегка прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами.

15. Потянитесь макушкой вверх.

16. Прикройте глаза и мягко расфокусируйте взгляд так, чтобы все расплылось в легком тумане.

17. Осознайте действие двух разнонаправленных сил, одна из которых тянет вашу промежность вниз, а другая — поднимает макушку вверх.

Начните освоение этой позиции с 3-5-минутного пребывания в ней и очень постепенно доведи- те время комфортного пребывания в этом положе- нии до 20-40 минут.

Данное положение тела способствует максимально эффективному накоплению энергии в цен- тре силы всего нашего многомерного организма. А так как центр связан со всем нашим организмом,

то в результате этой практики происходит максимально эффективное накопление биоэнергии и оздоровление всего организма.

Продолжая регулярно пребывать в данной позиции тела, вы со временем ощутите центр тяжести своего физического тела и научитесь устойчиво пребывать в нем, А ведь центр тяжести нашего тела- это главный центр силы всего организма. Не зря же эта телесная позиция является базовой во всех внутренних школах восточных боевых искусств. Ведь именно из центра тяжести исходит абсолютно любое движение мастера восточных единоборств.

Умение устойчиво пребывать в своем центре тяжести — это залог безопасности при любых биоэнергетических практиках.

Поза обхватывания дерева является той основой, на которой покоятся все восточные двигательные, биоэнергетические практики.

Базовое положение лежа

Как минимум треть всей своей жизни человек проводит во сне, находясь в горизонтальном по-

ложении по отношению к поверхности земли. Именно находясь в горизонтальном положении, человек достигает самого глубокого расслабления. И в силу этого самые необычные биоэнергетические феномены легче всего проявляются Именно в тот момент, когда мы находимся в положении лежа,

Для человека возможно принять четыре основных горизонтальных положения: лежа на спине, лежа на правом боку, лежа на левом боку, лежа на животе.

При этом в наибольшей степени сохранению внутреннего, сознательного контроля над происходящим способствует положение лежа на спине. Именно поэтому эта позиция тела является базовой для всех горизонтальных позиций.

***Упражнение* Поза трупа**

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне (желательно лежать головой на север).

2. Вытяните ноги и расположите их на ширине плеч.

3. Руки свободно расположите вдоль тела ладонями вверх.

4. Закройте глаза.

5. Полностью отдайтесь потоку телесных ощущений и микродвижений, позволив всему, что возникает, быть.

6. Ощутив, что микродвижений тела прекратились и тело застыло в неподвижности, распределите внимание одновременно по всей поверхности контакта задней части тела и опоры.

7. Дождитесь, когда вся площадь контакта задней части тела с опорой будет восприниматься вами как равномерное, однородное давление.

8. Отпустите внимание на свободу, позволив гулять там, где ему вздумается.

9. Пребывайте в этом положении до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в двигательной активности.

Занимаясь регулярно, постепенно доведите время неподвижного комфортного пребывания в положении лежа на спине до 30-60 минут.

При качественном освоении этого положения вы сможете существенно сократить время своего сна и полностью высыпаться за 1-3 часа. Именно эта телесная позиция способствует самому глубоко-

му расслаблению всего организма, а это позволяет наиболее эффективно ощущать окружающие нас биоэнергетические потоки. Считайте, что освоили позу трупа, когда сможете комфортно неподвижно находиться в этом положении не менее чем 40-90 минут.

Не стоит недооценивать это упражнение, ведь именно оно является фундаментом искусства управления собственными снами, а также умения осознанно выходить из своего физического тела и путешествовать в сонном теле.

Базовые положения сидя

Глубокое погружение в мир биоэнергетики требует от нас способности пребывать в устойчивом статичном, неподвижном состоянии тела в течение длительного времени - от 30 до 90 минут (как минимум). Ведь, как я уже говорил, полное погружение в энергетические миры возможно лишь тогда, когда мы полностью перестаем ощущать свое физическое, материальное тело.

Освоенные вами позиции стоя, а также лежа на спине имеют как свои преимущества, так и не-

которые недостатки. В положении стоя подавляющему большинству людей очень сложно полностью отпустить себя из-за постоянно присутствующей на периферии сознания боязни упасть, не позволяющей практикующему достичь качественного расслабления. В положении же лежа на спине очень сложно сохранять внимательность, осознанность (особенно начинающим) и очень легко соскользнуть в бессознательное состояние, в обычный сон, что совсем не соответствует целям биоэнергетической практики, которая требует от практикующего максимально возможной осознанности.

Именно поэтому есть настоятельная необходимость качественно освоить положения сидя, которые являются гораздо более устойчивыми, чем стоячие позиции тела, и способствуют более легко достижимой осознанности, чем позиции лежа.

Упражнение

Поза сидя на табуретке

1. Сядьте седалищными буграми на край табуретки.

Подберите табуретку такой высоты, чтобы ваши коленные суставы сгибались под углом 90°, а бедра были параллельны полу.

2. Постарайтесь равномерно распределить
свой вес между стопами и седалищными буграми.

Ступни должны касаться пола всей поверхно- стью и быть параллельными друг другу, голени - находиться в строго вертикальном положении.

3. Чуть-чуть наклоните корпус вперед и руками слегка потяните ягодицы назад и вверх.

3. Выпрямитесь и положите ладони на бедра.

4. Удерживайте позвоночник в комфортном вертикальном положении так, чтобы ваше туловище, шея и голова составляли прямую линию.

5. Чуть-чуть вытяните позвоночник вверх, устремляясь макушкой в небо.

6. Осознайте легкое растягивание позвоночника в межпозвоночных суставах.

4. Закройте глаза.

Очень постепенно доведите время комфортного пребывания в этой позиции до 40-60 минут.

В силу того что ноги многих людей закрепощены, им сложно сидеть на полу, скрестив перед со- бой ноги (по-турецки), не говоря уж о йогической позе лотоса. Именно таким людям стоит практиковать биоэнергетические упражнения сидя на табу- ретке до тех пор, пока они не разработают свои ноги.

Вышеизложенная позиция тела имеет как свои преимущества, так и свои недостатки. К преимуществам относится то, что она легкодоступна и позволяет нам очень качественно заземляться через стопы. К недостаткам же данного положения тела следует отнести присутствие опасения, расслабившись, потерять устойчивость и упасть с табурета, что не позволяет полностью расслабиться.

Упражнение

Поза сидя по – турецки Сядьте на ровную, жесткую поверхность.

1. Вытяните ноги вперед.
2. Согните правую ногу и положите правую ступню под левое бедро.
3. Согните левую ногу и положите левую ступню под правую голень.
4. Слегка наклоните корпус вперед и руками потяните ягодицы назад и вверх.

6. Выпрямитесь и положите ладони рук на колени.
7. Равномерно распределите свой вес между двумя седалищными буграми.
8. Откорректируйте тело так, чтобы туловище, голова и шея находились на одной прямой линии.

9. Слегка вытяните позвоночник вверх, устремляясь макушкой в небо.

10. Ощутите легкое растягивание позвоночника в межпозвоночных суставах.

11. Закройте глаза и начните ненавязчиво наблюдать за своими телесными ощущениями.

Очень постепенно увеличивайте время своего непрерывного нахождения в этой позиции до тех пор, пока вы не сможете комфортно пребывать в ней 30-90 минут.

В силу того что сила тяжести преобладает над силой гравитации, очень много нашей жизненной силы вытекает через подошвы в землю. И иногда для быстрого восстановления своих сил нам необходимо прерывать контакт стоп с поверхностью земли. В тот момент, когда мы сидим, скрестив нога, мы перекрываем утечку энергию через ноги, и в результате биоэнергия начинает накапливаться в нижней части нашего туловища.

Упражнение

Поза сидя по - японски

1. Станьте на сведенные вместе колени.

2. Носки ног держите вместе, а пятки слегка разведите.

3. Сядьте на пятки.

4. Слегка наклоните корпус вперед и руками потяните ягодицы назад и вверх.

5. Выпрямитесь и удерживайте позвоночник так, чтобы туловище, голова и шея находились на одной прямой линии.

6. Равномерно распределите свой вес между седалищными буграми.

7. Слегка вытяните свой позвоночник вверх, устремляясь макушкой в небо.

8. Ощутите комфортное растягивание позвоночника в межпозвоночных суставах.

9. Положите ладони рук на колени.

10. Закройте глаза и начните отстраненно на-
блюдать за своими телесными ощущениями до тех
пор, пока вам это комфортно.

Постепенно доведите время непрерывного комфортного пребывания в этой позиции до 30-40 минут.

В этом положении тела могут блокироваться крупные кровеносные сосуды бедер, что на первых порах может вызывать ощущение неудобства и легкую ноющую боль в коленях, голеностопных суставах, голенях. Однако при помощи постепенного наращивания времени пребывания в этой позе

вы сможете сделать эту позицию тела очень комфортной для себя.

Это положение тела прекрасно укрепляет мускулатуру ног и устраняет невралгические, а также ревматические боле в ногах. Не зря же данная поза так популярна среди занимающихся восточными единоборствами и у большинства жителей современной Японии.

Общие требования ко всем сидячим позам

1. Вес вашего тела равномерно распределяй- те по всей поверхности опоры.
2. Слегка втяните задний проход, промежность и мочеиспускательный канал.
3. Точку в центре вашей промежности располагайте на одной прямой с макушкой.
4. Чуть подайте вперед и слегка опустите крес- тец и копчик.
5. Слегка подожмите нижнюю часть живота (сразу же над лобком).
6. Опустите плечи и комфортно разведите их в стороны.
7. Слегка округлите подмышки.
8. Чуть-чуть подожмите грудину, уплотнив ее.
9. Округлите лопатки, слегка втягивая их.

10. Подожмите подбородок к горлу, не опуская головы вниз.

11. Ощутите, как ваша макушка комфортно тянется вверх, в небо.

12. Ощущайте легкое растягивание позвоночного столба в межпозвоночных суставах.

13. Очень постепенно наращивайте время непрерывного пребывания в том либо ином сидячем положении.

14. Не доводите дело до перенапряжения.

Практика считается освоенной, когда вы сможете легко сохранять любую из сидячих поз в течение 30-90 минут, комфортно при этом себя чувствуя.

Наши тело и психика очень тесно взаимосвязаны и фактически являются единой, неделимой системой. Именно поэтому через свое тело мы можем целенаправленно влиять на свое психическое состояние.

Длительное комфортное пребывание в статичном, неподвижном положении успокаивает сознание и гармонично вводит психику в состояние внутренней тишины, пустоты, внутреннего безмолвия, без всяких усилий с нашей стороны. Не зря же в

дзэн буддизме главным методом работы с сознанием является «дза-дзэн», что в переводе означает «просто сидеть».

Как говорят мастера дзэн, трава растет сама по себе. Птицы поют сами по себе. Все - просто случается, и не надо никаких чрезмерных усилий. Просто позвольте всему быть!

Естественно, для полного успокоения психики вам необходимо научиться комфортному пребыванию в неподвижном положении не менее чем 30-60 минут. Но игра, без сомнения, стоит свеч! Ведь при подобном подходе вы без всякого насилия над своей природой достигнете гораздо более качественного психического успокоения, чем те, кто пытается усилием воли успокоить, расслабить себя.

Вдумайтесь, как комичны и неправильны следующие методы достижения самоуспокоения и расслабления:

- Мой организм, скотина, - расслабься! Я при- казываю тебе - успокойся! Я хочу, чтобы ты очистился от всяких мыслей и т.д.

Подобные методы скорее вызовут огромное внутреннее напряжение, чем желаемое спокой- ствие и расслабление. Ведь расслабление и спо-

32

койствие — это противоположность усилия и напряжения.

Вполне вероятно, что в процессе практики в вас будет закипать возмущение: «Что за ерунда? Тратить свое драгоценное время на неподвижное сидение, стояние, лежание?!» Вам может казаться, что это глупое, бесполезное занятие. Но узнать, так ли это, вы можете, лишь освоив вышепредложенные неподвижные позиции физического тела. Ведь на-
стоящее знание приходит лишь в результате регулярной практики, а отнюдь не в результате умственных фантазий. Необходимо помнить, что реальность настолько многогранна, что требует рассмотрения любой ситуации с максимального количества разных позиций. И иногда дела могут обстоять с точностью до наоборот, чем нам это кажется!

Вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убегал, то случайно опрокинул фонарь, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: «Он спас мне жизнь!»

Когда вор откармливал курицу отборным пшеном, курица понимала: «Он заботится обо мне!»

Когда вор, скитаясь из города в город, прятал курицу за пазухой, курица понимала: «Он любит меня!»

33

Когда вор замахнулся ножом, курица поняла: «Он хочет покончить жизнь самоубийством!»

Курица прыгнула на нож, прикрыв вора своим телом, и умерла счастливой!

И вор тоже был счастлив!

Внимание, накапливающее личную силу

Для успеха в искусстве

биоэнергетики требуются два обязательных условия:

1. Человек, занимающийся энергетическими практиками, должен обладать достаточным запасом внутренней биоэнергии и уметь целенаправленно накапливать ее в случае необходимости.

Существует закон: «Сила может быть встречена только силой!»

Для человека же, не обладающего достаточным количеством личной энергии, и тем более для ослабленного, больного, встреча с внешними потоками биоэнергии чревата разрушительными процессами и даже смертью.

2. Достичь реальных успехов в биоэнергетике способен только тот, кто овладел искусством концентрации внимания, кто может целенаправ-

ленно удерживать свое внимание на выбранном объекте в течение достаточно длительного промежутка времени. Человек с неуправляемо прыгающим вниманием никогда не сможет овладеть реальной биоэнергетикой даже в самом минимальном объеме.

Конечно же, внимание и личная энергия теснейшим образом взаимосвязаны. И совершенно невозможно обладать хорошим запасом личной биоэнергии, не умея концентрировать свое внимание. Так же как нереально уметь концентрироваться, не имея сил, энергии. И за примерами далеко ходить не надо. Достаточно вспомнить, как работает внимание в те моменты, когда мы очень ослаблены, когда болеем и насколько эффективно в эти мгновения мы можем им управлять.

Для того чтобы максимально ускорить ваше продвижение в овладении искусством биоэнергетики, я соединил тренировку в концентрации внимания и тренировку в накапливании личной силы. Дело в том, что важно не только то, насколько хорошо вы умеете концентрироваться, но и то, на чем, собственно, вы концентрируетесь. Концентрация на разрушительных, бесполезных вещах - это прямая дорога к соответствующему внутреннему

самочувствию, дорога к несчастливой судьбе. Кому нужна такая концентрация?

В нижеследующих упражнениях вы будете концентрироваться: во-первых, на самом себе, что откроет доступ внешней энергии, во-вторых, на местах, центрах силы организма, насыщая энергией именно их.

Упражнение

Наложение рук на центры силы

1. Лягте на спину на твердую ровную поверхность так, чтобы ваша голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

2. Выпрямите ноги и расположите их на шири-не плеч.

3. Руки свободно вытяните вдоль туловища ладонями вверх.

4. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь наступления расслабленности.

5. На 3-5 минут сосредоточьтесь на своем ес- тественном дыхании, не вмешиваясь в его работу, а лишь пассивно, отстранение наблюдая за ним со стороны.

6. Положите центр правой ладони на пупочное отверстие.

Левую ладонь положите на тыльную сторону правой ладони так, чтобы центры обеих ладоней находились на одной линии.

7. Сконцентрируйте все внимание на точке контакта пупочного отверстия и центра правой ладони.

8. Ощутите то давление, которое оказывают центры ваших ладоней на пупочное отверстие.

10. Осознайте, как давление ладоней проникает через ваше пупочное отверстие внутрь физического тела.

11. Удерживайте концентрацию на точке контакта вплоть до наступления ощущения распирания тела изнутри в области пупка.

12. Положите центр правой ладони на точку, находящуюся на расстаянии 3-4 пальцев ниже пупка.

13. Положите левую ладонь на тыльную сторону правой ладони так, чтобы центры обеих ладоней совпадали.

14. Сконцентрируйте внимание на точке контакта центра правой ладони и области, находящейся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

15. Осознайте то давление, которое оказывают центры ладоней на вышеуказанную область тела.

16. Позвольте давлению ладоней сквозь кожу проникнуть внутрь тела.

17. Продолжайте данную концентрацию вплоть до наступления ощущения распирания этой области живота изнутри.

18. Положите центр правой ладони на солнечное сплетение.

19. Положите левую ладонь на тыльную сторону правой ладони так, чтобы центры обеих ладоней совпадали.

20. Сконцентрируйтесь на точке контакта центра правой ладони и солнечного сплетения.

21. Ощутите то давление, которое оказывают центры ладоней на солнечное сплетение.

22. Позвольте давлению, исходящему от центра правой ладони, сквозь кожу проникнуть внутрь этой области тела.

23. Продолжайте данную концентрацию до тех пор, пока не ощутите распирание тела в этой области изнутри.

24. Свободно и расслабленно вытяните руки вдоль туловища.

25. Начните отстраненно наблюдать за свои- ми ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной деятельности.

26. Откройте глаза. Встряхнитесь. Потянитесь всем телом.

В силу того, что пупок, точка, находящаяся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка и солнечное сплетение находятся в середине нашего туловища, напитывая энергией эти области, мы наполняем силой все наше физическое тело, так как середина туловища теснейшим образом взаимосвязана с абсолютно всем нашим организмом. Не зря же в свой внутриутробный период ребенок питает все свое тело через пуповину. Именно в силу этого через три вышеизложенные области тела можно очень быстро и при этом качественно восполнить у себя потерю сил.

Кроме всего прочего, давление на область пупка, солнечное сплетение и точку, находящуюся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка, способствует качественному расслаблению нашего сознания и возникновению внутренней тишины. С позиций же здоровья это упражнение способствует налаживанию пищеварения, оздоровлению мочеполовой сферы, нормализации работы селезенки, поджелудочной железы, желудка, печени, очищению кровотока, лимфатической и эндокринной системы и состоянию внутренней уравновешенности.

Упражнение

Соединение дыхания и внимания

1 Сядьте лицом на север в одно из трех осво- енных вами сидячих положений (на табурете, по-японски, по-турецки).

2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

3. Закройте глаза.

4. Отпустите внимание на свободу, позволив ему гулять там, где вздумается, на 3-5 минут.

5. Несколько минут отстраненно понаблюдай- те за своим естественным дыханием, не вмешива- ясь в его работу.

6. Пассивно сосредоточьтесь на 2-3 минуты на осознании движения воздуха в ноздрях.

7. Чувствуйте, как во время каждого вдоха
воздух входит в носовые проходы и течет по ним
вверх. Осознайте, как во время выдоха воздух те-
чет по носовым проходам вниз и через ноздри по
кидает тело.

Сохраняйте эту концентрацию 2-3 минуты.

8. Осознайте движение воздуха в глотке, за ноздрями, и наблюдайте за ним 2-3 минуты.

9. Ощутите движение воздуха в задней части рта, над горлом. Осознайте, как во время вдоха

воздух входит в носовые проходы и течет к задней части рта над горлом. Наблюдайте, как во время выдоха воздушный поток движется от задней части рта (над горлом) к носовым проходам и через ноздри покидает тело.

Сохраняйте данную концентрацию 2-3 минуты.

10. Ощутите, как во время вдоха через ноздри воздух течет в ваш горловой проход, как он входит в горло. Осознайте, как во время выдоха воздух из горла через ноздри покидает тело.

Сохраняйте эту концентрацию 2-3 минуты.

11. Делая вдох, осознавайте, как через ноздри воздух входит в тело и течет в легкие, накапливается там и заставляет легкие естественно расширяться. Совершая вдох, осознавайте, как воздух, покидая легкие, заставляет их естественно сжиматься и через ноздри покидает тело.

Сохраняйте данную концентрацию 2-3 минуты.

12. Делая вдох, ощущайте, как через ноздри воздух течет в область низа живота, заставляя ее естественно расширяться. Осуществляя выдох, ощущайте, как отработанный воздух покидает низ живота, заставляя эту область сжиматься, через ноздри покидает тело.

Продолжайте эту концентрацию 3-5 минут.

13. На вдохах наблюдайте весь путь воздушно
го потока: ноздри => носовой проход => глотка =>задняя часть рта => горло => грудная клетка => низ
живота; на выдохах ощущайте его обратный путь:
низ живота => грудная клетка => горло => задняя
часть рта => глотка => носовой проход => ноздри =>
внешняя среда.

Сохраняйте эту концентрацию 3-5 минут.

14. Жестко разотрите тело ладонями. Встрях-
нитесь всем телом. Откройте глаза и потянитесь.

В процессе выполнения упражнения вы должны лишь пассивно, отстраненно наблюдать за процессом своего естественного дыхания в различных его фазах, а не вмешиваться в его работу.

Выполняя вышеприведенное упражнение, вы соединяете свое внимание со своим дыхательным процессом, напитывая его энергией. Ведь не зря же древние мастера утверждали: «Где внимание - там и энергия!» А так как наше дыхание играет важнейшую роль в жизнедеятельности всего орга-низма, то животворное дыхание, напитанное силой вашего внимания, напитывает весь организм, каждую его клеточку колоссальной силой.

Наши практичные предки придавали процес- су дыхания огромнейшее значение, что нашло свое

отражение и в русском языке: «дух животворящий», «духовность», «испустил дух», «Дух Божий», «Святой Дух» и т.д. В тот момент, когда мы направляем свое внимание на процесс дыхания, этот процесс воистину становится животворящим.

Упражнение
Центрирование

1. Станьте лицом на север.
1. Примите позу обхватывания дерева. Откорректируйте все параметры принятой позы.
2. Закройте глаза.
2. Отстройте позу так, чтобы ваша макушка и промежность находились на одной прямой.
3. Сфокусируйте внимание на области низа живота, на точке, находящейся на пересечении двух прямых, одна из которых идет от промежности к макушке, а другая - перпендикулярно ей, от точки, находящейся на расстоянии 3-5 пальцев ниже пупка, к позвоночнику. Искомая точка находится перед позвоночником.
4. Удерживайте все внимание на вышеуказанной области, спокойно возвращая его назад, когда оно отклоняется от цели концентрации.

В процессе регулярных тренировок у вас сна- чала мимолетно будет возникать ощущение, что вы опускаетесь в центр низа своего живота и начина- ете воспринимать мир из точки, на которой вы концентрировались. Важность состоит не в том, чтобы наблюдать за вышеуказанной точкой со стороны, а в том, чтобы ощутить себя находящимся, присутствующим в этой точке и воспринимающим окружающий мир из этой точки.

В процессе практики, особенно поначалу, вас будет метать из стороны в сторону, то в восприятие центра низа своего живота со стороны, то в ощу- щение пребывания, присутствия в этой точке. Просто продолжайте свою практику, и промежутки ощущения пребывания себя в точке низа живота начнут все более и более увеличиваться.

Практика считается освоенной, когда вы сможете стабильно пребывать в центре низа своего живота, воспринимая мир из этой точки.

Регулярно упражняйтесь не менее чем по 20-40 минут за одну тренировку.

Вышеуказанная точка является центром тяже- сти всего физического тела, его двигательным центром, и именно из нее должно выходить любое наше движение. Именно поэтому мастера восточ-

ных единоборств не жалеют времени на обретение умения постоянно присутствовать в центре тяжести. Ведь любое наше движение лишь тогда имеет силу в мощь, когда исходит из центра тяжести.

Если требование пребывать в центре низа своего живота кажется вам странным, то хотелось бы заметить, что и за пальцем руки можно как наблюдать со стороны, так и присутствовать внутри этого пальца.

Конечно, точную локализацию центра низа живота можно указать лишь приблизительно, так как для каждого человека он индивидуален.

Ну, и, конечно же, никакая теория, никакие словесные описания не заменят практического опыта.

Как говаривал Ходжа Насреддин: «Сколько не говори «халва» - во рту слаще не становится!»

Следуя моим указаниям, вы можете на собственном опыте пережить то, о чем я говорю.

А слова - это просто набор звуков, если они не подкреплены соответствующим личным переживанием.

Абрам поселился в поселке, где проживали одни католики. При этом дом его был расположен совсем рядом с церковью. И каждый чет-

верг, считающийся у католиков рыбным днем, Абрам жарил мясо у себя в саду, наполняя всю церковь ароматом жареного мяса, чем сильно смущал прихожан.

Не в силах больше терпеть искушение, прихожане решили уговорить Абрама принять католицизм. Это было очень нелегко, но в конце концов Абрам дал согласие стать католиком.

Во время обряда принятия новой религии священник, окропляя лоб Абрама святой водой, произнес:

—Ты родился иудеем. Ты вырос иудеем. А те-
перь ты - католик!

Все жители поселка вздохнули с облегчением. Однако в следующий четверг они снова ощутили ароматный запах жареного мяса. Все тут же отправились к Абраму, чтобы напомнить, кто он теперь есть, и увидели следующую картину. Абрам, жаря кусок мяса, нежно приговаривал:

- Ты родилась коровой. Ты выросла коровой.
А теперь ты - рыба!

Вернувшись же к центрированию, следует за- явить, что, регулярно практикуя его, вы быстро по- правите свое здоровье, накопите много внутренней энергии и сделаете свою психику несокрушимой.

Центр тяжести нашего тела - это главный силовой центр организма и поэтому систематическое пребывание в нем — это кратчайший путь к накоплению огромного количества личной силы. Ну а кроме того, данный центр - это центр равновесия всего нашего тела, центр его координации. Научившись стабильно пребывать в нем, вы ощутите себя абсолютно уравновешенным.

Врата жизни и смерти

Самой нижней точкой нашего туловища является промежность. В связи с этим именно эта часть туловища испытывает на себе наибольшую силу земного притяжения. И именно через эту область тела львиная доля энергии покидает наш организм, устремляясь к поверхности земли, которая притягивает ее.

Древние китайцы называли область промежности вратами жизни и смерти и считали, что от состояния мышц этой области напрямую зависит уровень внутренней энергии. Во всех восточных, и не только, энергетических практиках огромнейшее значение уделяется тренировке мышц промежно-

сти для того, чтобы перекрыть основной канал утечки внутренней энергии из организма.

Если мышцы тазового дна пребывают в вялом, атрофированном состоянии, то происходит опуще- ние внутренних органов, что, в свою очередь, приводит к проблемам с потенцией, к простатиту, на- рушению мочеиспускания, к постоянному ощущению внутренней обесточенности, к вялости пище- варения и проблемам с дефекацией.

С биоэнергетической же точки зрения мышцы тазового дна являются корнем, фундаментом всей энергетической системы организма. «Тело есть сосуд для духа!» - говорили мастера энергетических практик. А мышцы промежности - это дно сосуда для энергии, духа. Как можно накопить энергию в сосуде, дно которого дырявое?

Упражнение

Укрепление основания

1. Станьте лицом на север.
2. Поставьте стопы на ширину плеч, парал- лельно друг другу.
3. Расслабьте коленные чашечки.
4. Руки со слегка подогнутыми пальцами сво- бодно свесьте вдоль туловища.

5. Закройте глаза и, отпустив на свободу свое внимание, дождитесь прихода расслабленности.

6. Откорректируйте все параметры принятой позы в соответствии с позой стояния столбом.

7. Убедитесь, что ваша промежность и макушка находятся на одной прямой линии.

8. Осознайте процесс своего естественного дыхания и пассивно понаблюдайте за ним 3-5 минут, не вмешиваясь в его работу.

9. Перенесите внимание на задний проход (анус), одновременно продолжая осознавать процесс своего естественного дыхания.

10. Ощутите, как во время выдоха анус слегка вжимается в глубь тела и подтягивается вверх, а во время естественного вдоха анус расслабляется и опадает вниз.

11. Начните усиливать естественные движения ануса во время дыхания. В процессе выдоха подтягивайте анус вверх, комфортно напрягая его, во время вдоха позволяйте ему опадать вниз и расслабляться. Процесс управления мышцами заднего прохода должен быть очень мягким, без малейших признаков перенапряжения.

12. Проделайте 10-20 циклов изложенного в пункте 11 дыхания.

13.Закончив тренировку мышц заднего прохода, начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями 1-3 минуты.

14.Переключите внимание на свой половой орган.

15. На выдохе слегка поджимайте половой орган к телу и чуть-чуть подтягивайте его вверх к пупку, на вдохе расслабляйте половой орган, позволяя ему опадать.

Проделайте 10-20 циклов этого дыхания, стараясь не доводить дело до перенапряжения.

16. Закончив упражнять мышцы полового органа, войдите в состояние стороннего наблюдателя и созерцайте возникшие в результате этой практики ощущения до тех пор, пока они не растворятся в общем телесном фоне.

17.Направьте внимание на область промежности (область между половым органом и задним проходом).

18.На выдохе слегка подтягивайте промежность вверх, комфортно напрягая ее мышцы. На вдохе расслабляйте промежность, позволяя ей опадать.

Осуществите 10-20 циклов этого дыхания.

19.Закончив упражнять свою промежность,

1-3 минуты понаблюдайте за возникшими в теле ощущениями.

20. Одновременно ощутите анус, промежность и задний проход.

21. На выдохе слегка подтягивайте вверх анус, промежность и половой орган, комфортно поджимая их к телу. На вдохе позвольте данным областям тела опасть вниз и естественно расслабиться.

Осуществите 10-20 циклов этого дыхания.

22. Закончив одновременную тренировку мышц полового органа, промежности и ануса начните пассивно наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной деятельности.

23. Откройте глаза. Встряхнитесь. Потянитесь всем телом.

Лишь освоив вышеизложенное упражнение, вам стоит осваивать следующее.

Упражнение

Нагнетание силы

1. Станьте лицом на север.
2. Займите позу обхватывания дерева.
1. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Закройте глаза и на несколько минут отпу-
стите на свободу внимание, дожидаясь прихода
расслабления.

5. Осознайте свое естественное дыхание и 3-
5 минут понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его
работу.

6. Переключите внимание на то, как в процес- се естественного дыхания живот расширяется во время вдоха и сжимается во время выдоха.

Понаблюдайте за этим процессом 2-3 минуты.

7. Полностью расслабьте грудную клетку.

8. Медленно вдохните воздух за счет движения диафрагмы вниз, расширяя нижнюю часть брюш- ной полости (от пупка и ниже) так, чтобы расши- рение происходило во все стороны равномерно, а не просто выпячивался вперед живот.

У вас должно возникнуть ощущение, что низ вашего живота расширяется, как надуваемый мяч.

Следите за тем, чтобы грудная клетка и живот выше линии пупка не расширялись или же чтобы их расширение было минимальным. Делайте вдох лишь до тех пор, пока вы еще не напрягаетесь.

9. Сохраняя грудную клетку и область верха
живота расслабленными, осуществите выдох за
счет движения диафрагмы вверх, втягивая пере-

дню стенку низа живота (от пупка и ниже к позвоночнику) и подтягивая вверх анус, половой орган и промежность.

10. Осуществите 8-10 циклов дыхания, указанного в пунктах 8-9.

11. Закончив брюшное дыхание, переключитесь на пассивное, отстраненное наблюдение за своими телесными ощущениями до тех пор, пока они не сольются в единый однородный фон.

Наращивайте число циклов брюшного дыхания очень и очень постепенно, начиная с 4-8 и доведя до 20-40 циклов за один подход.

> Помните, что вдох и выдох осуществляются лишь до тех пор, пока вы еще не начали напрягаться.
> ================

Без качественного овладения управляемым брюшным дыханием нельзя накопить большого количества внутренней энергии и достичь телесно-психической устойчивости, так как именно область низа живота является источником всей телесной силы и центром телесно-психической устойчивости.

Брюшное дыхание массирует все органы брюшной полости и почки, облегчает работу сердца вследствие того, что эффективно освобождает от токсинов аорту и полую вену.

С энергетической точки зрения брюшное дыхание в буквальном смысле напитывает энергией весь организм.

=================

При накоплении достаточного объема брюшного дыхания наше внимание начинает устойчиво фиксироваться на области низа живота, что приводит к ощущению внутренней устойчивости и к спокойной силы.

Глава II
Освоение личного пространства

С позиции биоэнергетики физическое тело человека является частью энергетического тела, которое окружает наше материальное тело со всех сторон и пронизывает его насквозь.

И поэтому любой человек, научившийся воспринимать энергию, видит, что люди окружены со всех сторон некой яйцеобразной энергетической оболочкой, которая наполнена свечением и имеет вполне осязаемые границы. Эта оболочка известна нам под множеством различных названий: кокон, золотое яйцо, аура и т.д.

Необходимо очень четко уяснить, что наше материальное, физическое тело - это лишь составная структура нашего энергетического тела, от которого зависит как выживание, так и качество жизни.

Наше энергетическое тело, наш кокон имеет очень сложное устройство, он объемен, имеет уз-

ловые точки, центры и пронизан неимоверно
сложной системой различных внутренних взаимосвязей, каналов. Нужно понять, что все так называемые чакры являются энергетическими образованиями и поэтому находятся в нашем энергетическом теле, а отнюдь не в материальных структурах нашего физического тела.Точно так же и энергетические каналы, используемые в китайской медицине,являются нематериальными образованиями.

Ошибка многих современных исследователей биоэнергетики (как критиков, так и сторонников) состоит в том, что они стремятся привязать чакры, энергетические центры, меридианы к обычной физиологии и поэтому с реальной биоэнергией не имеют никакого дела. Это дает повод ученым утверждатъ, что биоэнергетики нет, все это фантазии, игры нашей психики, а неграмотных сторонников биоэнергетики толкает в пустые воображения и к занятиям обычной физкультурой, хотя они уверены, что занимаются биоэнергетическими практиками.

Многомиллионные поклонники йоги, цигун, восточных единоборств, шаманских практик занимаются банальными физическими упражнениями, обычной физкультурой, думая, что при этом они

развивают чакры, открывают какие-то каналы, достигают каких-то сверхспособностей и т.д. Как будто стойка на ушах или закладывание ног за голову является гарантией энергетического развития.

Для того, чтобы что-то развивать, на что-то воздействовать, сначала абсолютно необходимо научиться это стабильно воспринимать. Как можно развивать то, чего ты не чувствуешь?

Именно поэтому для того, чтобы развивать свою внутреннюю энергетическую систему, нам нужно сначала научиться воспринимать свое энергетическое тело.

Упражнение

Осознание различных объемов физического тела

1. Станьте лицом на север.
2. Поставьте стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.
3. Займите позу стояние столбом и полностью откорректируйте все требования, предъявляемые к ней.
4. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем

естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Направьте внимание на зону контакта стоп и пола. Разлейте его по зоне контакта стоп и опоры.

7. Продолжая осознавать всю зону контакта стоп и опоры, разлейте внимание по всей поверхности кожи каждой стопы, вплоть до икр и голени.

В результате у вас возникнет восприятие стоп как некоего объема. Удержите это восприятие на некоторое время.

8. Разлейте внимание по всей поверхности
кожи икр и голеней, вплоть до коленей.

Осознайте вышеуказанную область как объем и на некоторое время удержите это ощущение.

9. Разлейте внимание по всей поверхности
кожи бедер, от коленей до ягодиц, и ощутите эту
область как объем. Удержите это восприятие на
некоторое время.

10. Разлейте внимание по поверхности кожи
низа туловища: ягодиц, промежности, передней ча-
сти туловища (вплоть до пупка), задней части туло-
вища (вплоть до надпочечников) — и ощутите дан-
ную область как объем. Удержите это восприятие
на некоторое время.

11. Разлейте внимание по поверхности кожи
в области надпочечников, печени, селезенки, сол-
нечного сплетения и ребер.

Ощутите эту область как некий объем и на некоторое время удержите это восприятие.

12. Разлейте внимание по поверхности кожи
в области лопаток, плеч, подмышек, грудной клет-
ки и ключиц. Воспримите эту область как объем и
на некоторое время удержите это ощущение.

13. Разлейте внимание по всей поверхности кожи шеи, вплоть до головы.

Воспримите эту область как объем и на некоторое время удержите данное самоощущение.

14. Разлейте внимание по всей поверхности
кожи головы.

Ощутите эту область как объем и на некоторое время удержите это ощущение.

15. Разлейте внимание по всей поверхности
кожи рук от плеч до локтей.

Воспримите эту область как объем и на некоторое время удержите это восприятие.

16. Разлейте внимание по всей поверхности
кожи рук от локтей до кистей.

Ощутите эту область как объем и удержите это восприятие на некоторое время.

17. Разлейте внимание по всей поверхности
кожи кистей и пальцев рук.

Осознайте эту область как некий объем и на некоторое время удержите это ощущение.

18. Жестко прогладьте тело ладонями. Встрях-
нитесь всем телом. Откройте глаза и потянитесь.

Осваивать это упражнение лучше всего по частям, за одну тренировку одну или две-три области тела. Вы должны научиться воспринимать все вышеперечисленные области тела как некие объемы.

Выражение «разлейте внимание по поверхности кожи» точно соответствует тому, что вам необходимо осуществить. И факти- чески является точной инструкцией для практического действия, описанием того, что нужно сделать. ===============

Освоив на практике вышеприведенное упражнение, вы осознаете, что наше тело состоит из мно- жества внутренних объемов, областей, взаимосвя- занных друг с другом.

В процессе освоения упражнения осознание одних частей тела объемно будет у вас получать-

ся легче, чем других. А некоторые телесные области вообще станут доступны вашему восприятию лишь после многократных неудачных попыток. И именно в областях, которые не получается воспринять объемно, складированы наибольшие проблемы.

Психологам давно известно, что воспринять труднее всего то, где накоплено множество травмирующих переживаний, стрессов. Пытаясь защититься от боли, наше сознание всяческими способами, любой ценой стремится избежать проблемных областей. Точно так же дело обстоит и с физическим телом. И поэтому именно работа с сопротивляющимися вашему восприятию телесными областями даст наиболее глобальный для вас эффект. Именно поэтому время, потраченное на преодоление неудач, в данном случае стоит всех свеч.

Научившись осознавать проблемы области тела, мы получим и ключ к решению тех проблем, которые в этих областях накоплены. Насчет же преодоления трудностей хотелось бы заметить, что любое научение — это постоянно повторяющиеся попытки осуществить одно и то же действие.

Человек, умеющий делать все понемножку, поверхностен и в реальности не умеет ничего! Лишь

виртуозное владение чем-либо - это признак насто- ящего мастерства.

У одного знатного вельможи был единственный сын. Рос он неглупым мальчиком, но был очень неусидчив, и чему бы ни пытались его на- учить, он ни в чем не проявлял усердия и настойчивости. И поэтому все знания его были поверхно- стными. Мальчик вроде бы умел рисовать и играть на флейте, но делал это крайне безыскусно. Изу- чал законы, но даже писцы знали больше, чем он.

Отец, крайне обеспокоенный таким положением дел, отдал сына в ученики к знаменитому мастеру боевых искусств, чтобы сделать дух наследника твердым, как и полагается настоящему мужчине.

Однако вскоре юноше надоело повторять одни и те же удары, и он обратился к мастеру:

- Наставник! Сколько можно повторять одни и те же движения? Может, пора начать изучать настоящее боевое искусство, которым так славится ваша школа?

Мастер не вымолвил ни слова, но позволил юноше выполнять все движения за старшими учениками, и вскоре юноша знал огромное количество приемов.

Однажды наставник подозвал юношу и передал ему свиток с письмом.

- Возьми это письмо и отнеси его своему отцу.

Взяв письмо, юноша пошел в соседний город,
где жил его отец. Идти домой ему пришлось по дороге, которая огибала огромный луг, посередине которого какой-то старик тренировал удар рукой. И все время, пока юноша обходил по дороге луг, старик без остановки отрабатывал один и тот же удар.

- Эй, развалина! - крикнул юноша. — Хватит молотить воздух! Ты все равно не сумеешь победить даже ребенка!

- Ты сначала попробуй победить меня, а уж потом смейся, молокосос! — крикнул старик.

Юноша принял вызов, заранее торжествуя легкую победу. Однако, множество раз пробуя напасть на старика, он летел кубарем от одного и того же удара руки. И какие бы хитрые удары и боевые комбинации ни пускал в ход юноша, один и тот же удар старика повергал его на землю. И очень скоро юноша уже не мог продолжать бой.

- Я легко мог бы убить тебя с первого удара! - ухмыльнулся старик, - Но ты еще слишком молод и глуп!

Вне себя от стыда и позора юноша поплелся домой, придя куда незамедлительно вручил отцу письмо от мастера.

Развернув свиток, отец тут же возвратил его сыну.

- Это - тебе!

Безукоризненным почерком учителя на нем Было написано: « Один удар, доведенный до совершенства, лучше, чем сто недоученных!»

Упражнение

Объемное восприятие всего энергетического тела

К освоению этого упражнения следует переходить только после полного и качественного овла- дения навыками предыдущего упражнения. В про- тивном случае вам будет сложно

достичь каче- ственного выполнения этого упражнения.

1. Станьте лицом на север.
2. Стопы поставьте на ширину плеч, параллельно друг другу.
3. Руки свободно опустите вдоль тела.
4. Полностью отстройте все параметры принятой позы в соответствии с требованиями, предъявляемыми к позе стояния столбом.

5. Закройте глаза.

6. На некоторое время отпустите на волю внимание. позволив ему гулять там, где вздумается, дожидаясь наступления расслабления.

7. Сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании и 3-5 минут пассивно понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.

8. Разлейте внимание по поверхности кожи всего физического тела так, чтобы вы одновременно восприняли все свое физическое тело, целиком.

Вся концентрация внимания должна быть сосредоточена на периферийных ощущениях тела,

9. Воспримите все свое физическое тело цели
ком, как объем, как сосуд, по стенкам которого
разлито ваше внимание. Удержите это восприятие
на некоторое время.

10. Осознайте, что ваши ощущения выходят за внешние границы вашего физического тела.

11. Попробуйте воспринять абсолютно все свои ощущения одномоментно.

В результате у вас возникнет самоощущение себя как некоего пространственного объема, как какой-то объемной формы, границы которой выходят за внешние границы физического тела.

12. Разлейте внимание по внешним границам
всей этой объемной формы одновременно.

В результате ваше самоощущение себя как некоего объемного сосуда, объемного кокона постепенно стабилизируется. Удержите это восприятие на некоторое время.

13. Осознайте, что ваш объем имеет центр.

Постарайтесь удерживать в своем внимании и
все внешние границы своего объема, и центр это- го объема. В результате вы будете одномоментно ощущать себя и как пространственный объем, и как центр этого объема.

Очень скоро вы ощутите некую пульсацию, и ваше внимание начнет ритмично перемещаться то из точки центра к внешним границам вашей объемной формы, то от внешних границ к точке центра. Вы начнете попеременно ощущать себя то как объемную форму, то как точку в пространстве. Отдавайтесь этому процессу до тех пор, пока у вас не появится чувство полного насыщения данным процессом.

14. Перенесите внимание на кожу своего фи-
зического тела и дождитесь, пока в вашем воспри-
ятии ощущение физического тела полностью ста-
билизируется и обретет четкость.

15. Жестко прогладьте свое физическое тело ладонями. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды. Хорошо потянитесь.

Вышеприведенное упражнение является базовым для овладения искусством реальной, а не воображаемой биоэнергетики. И поэтому не стоит жалеть сил и времени на то, чтобы качественно овладеть этой практикой во всем ее объеме.

В процессе выполнения данного упражнения вы научитесь:

- воспринимать все свое физическое тело как некий объем, как сосуд;
- осознавать себя объемным коконом, внешние границы которого выходят за пределы физического тела;
- ощущать центр объемного кокона;
- налаживать взаимообмен между центром энергетического тела и его периферией.

Объемный кокон, выходящий за границы вашего физического тела, и есть ваше энергетическое тело. Так как объем кокона больше объема вашего физического тела, то теперь вы на личном опыте осознали, что ваше материальное тело есть структура, входящая в состав тела энергетического.

Без этого навыка любое наше занятие - это либо обычная физкультура, либо пустые фантазии!

Энергетические каналы

Наше энергетическое тело, наш кокон прони- зан неисчислимым количеством энергетических каналов, которые связывают между собой различные энергетические центры, различные биологически активные точки. Так же как все взаимосвязано в нашем физическом теле, так же посредством энергетических каналов все взаимосвязано и в нашем биоэнергетическом теле.

Для того чтобы гармонично и эффективно развивать свою энергетику, мало научиться накапливать биоэнергию в отдельных центрах, участках. Не менее важно научиться обеспечивать устойчи- вую взаимосвязь, взаимоциркуляцию энергии между этими энергоцентрами. Иначе, вместо улучшения здоровья и развития контролируемых сверх- способностей, организм в буквальном смысле начнет разваливаться на части.

Подумайте, ведь без связности наш организм - это набор отдельных частей, живущих каждая

сама по себе. А это прямая дорога к саморазруше- нию и смерти. Именно поэтому для развития своей энергетической системы жизненно необходимо связать всю свою энергоструктуру в одно неделимое целое. И достигается это посредством работы с энергетическими каналами.

Центральный энергетический канал

Упражнение **Начало работы с центральным энергоканалом**

1. Сядьте на пятки (по-японски). Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
1. Закройте глаза.
2. Отпустите на волю внимание, дожидаясь прихода расслабления.
3. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.
4. Воспримите все свои ощущения одномоментно.
5. Перенесите все внимание на периферийные ощущения и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя объемным коконом.

7. На 1 минуту перенесите внимание на промежность (между задним проходом и половыми органами).

8. Переключите внимание на макушку, уловив то движение, которое происходит внутри вашего тела и направлено от промежности к макушке.

Вы должны постараться уловить движение луча своего внимания от промежности к макушке.

9. Перенесите внимание с макушки на промеж-
ность, осознавая при этом слабое ощущение движе-
ния луча внимания от макушки к промежности.

10. Повторяйте описанное в пунктах 8 и 9 до
тех пор, пока не начнете устойчиво ощущать дви-
жение луча своего внимания от макушки до про
межности и обратно.

11. Синхронизируйте процесс переноса внимания с процессом дыхания. На вдохе переносите внимание от промежности к макушке, на выдохе перемещайте его от макушки к промежности.

В результате у вас появится устойчивое восприятие того, что на вдохе что-то поднимается от промежности к макушке, а на выдохе — опускается от макушки к промежности.

Можете помочь себе образом того, что внутри нашего тела движется что-то жидкое.

12. Продолжайте дыхание лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

13. Понаблюдайте за своими ощущениями со стороны 3-5 минут.

14. Равномерно распределите внимание между промежностью и макушкой.

Продолжайте эту раздвоенную концентрацию до тех пор, пока в вашем восприятии не появится устойчивое ощущение какого-то канала, который связывает промежность и макушку между собой. Это и есть центральный энергетический канал организма, выполняющий ту же роль в нашей энергосистеме, которую играет позвоночник в нашем физическом теле. И вы только что на собственном опыте осознали свой «духовный стержень».

15. Переключите внимание на центр низа живота, находящийся на одной прямой линии между промежностью и макушкой.

Удерживайте эту концентрацию 5-7 минут.

16. Перенесите внимание на кожу своего физического тела.

17. Жестко прогладьте тело ладонями.

Встряхнитесь всем телом и откройте глаза.

В процессе выполнения этого упражнения вы ощутили циркуляцию энергии внутри своего тела. Осознали наличие центрального энергетического канала, который связывает между собой промежность и макушку.

Для того чтобы избавиться от излишней серьезности при прочтении этой книги и дать мозгам возможность перезарядиться, расскажу притчу.

И явился к Богу угрюмый мужчина. И заявил он о своей скуке, о своем одиночестве.

Призадумался Бог: «Из чего сделать женщину, если почти весь материал ушел на мужчину?»

После крепкого, продолжительного раздумья Бог сотворил женщину, затратив на нее несколько ярких лучей солнца, все чарующие краски зари, задумчивую грусть луны, красоту лебедя, ласковое тепло меха, притягательную силу магнита и все это слепив вместе.

Затем для предупреждения приторности Бог добавил непостоянство ветра, слезоточивость облаков, холодное мерцание звезд, ревность тигрицы, кровожадность пиявки, хитрость лисы, назойливость мухи, алчность акулы, мстительность осы, дурман опиума и вдул в нее жизнь.

В результате появилась настоящая женщина. Бог подарил эту женщину мужчине, при этом сказав: «Бери ее такой, какая она получилась, и не пытайся переделать.

Уп

ражнение

Чудодейственная сила внутреннего натяга

1. Сядьте на пятки (по-японски). Полностью откорректируйте все параметры принятой позы,
2. Закройте глаза и. отпустив на свободу внимание, дождитесь прихода расслабления,
3. На 3—5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
4. Осознайте все свои ощущения одновременно.
5. Перенесите все внимание на периферийные ощущения тела, на крайнюю границу ощущений, и осознайте себя объемным коконом.
6. Убедитесь, что ваша промежность и макушка находятся на одной прямой линии.
7. На вдохе перемещайте внимание от промежности к макушке. На выдохе переносите внимание от макушки к промежности.

Проделайте 8-12 циклов этого дыхания, добившись устойчивого восприятия движения потока

ощущений то от промежности к макушке, то наоборот.

8. Равномерно распределите внимание между промежностью и макушкой, воспринимая их одновременно.

9. Дождитесь появления устойчивого восприятия связи, канала между макушкой и промежностью.

10. Переключите большую часть внимания на канал, на связь между макушкой и промежностью.

11. Представьте, что связующий макушку и промежность канал — это гитарная струна. Определите, в каком состоянии она у вас находится:

- ♦ перетянута;
- ♦ слишком расслабленная и провисшая;
- ♦ натянута идеально гармонично.

12. Если ваша внутренняя струна, по вашим ощущениям, чрезмерно расслаблена, то натяните ее до идеального состояния так, словно вы натягиваете гитарную струну. Если же вы ощущаете, что внутренняя струна чрезмерно натянута, то ослабьте ее натягивание до максимально приятного для вас,

13. Отпустите внимание на свободу и начните пассивно наблюдать за своим состоянием до тех

пор, пока у вас не возникнет потребность в активной деятельности.

14. Ощутите свое физическое тело. Жестко прогладьте его ладонями. Откройте глаза и встряхнитесь всем телом.

Внутренняя, энергетическая струна, натянутая от промежности до макушки, выполняет в нашем энергетическом теле те же функции, которые возложены на позвоночный столб в теле физическом, являясь центральной, несущей осью для всего нашего энергетического тела.

Если наша внутренняя струна чрезмерно расслаблена, то мы испытываем апатию, упадок сил, вялость. Постоянно расслабленная внутренняя струна ведет к провисанию, опущению внутренних органов, застойным явлениям, мышечной атрофии, замедлению нашей реакции и т.д. Если же наша внутренняя струна натянута чрезмерно - это путь к перевозбуждению, к чрезмерной нервозности и суетливости, к психическому и физическому перенапряжению, к внутреннему хаосу. Именно поэтому, если вы хотите расслабиться, успокоиться, отдохнуть, ослабьте натяжение внутренней энергетической струны. А если вы хотите привести себя в более тонусное состояние, избавиться от

апатии, активизировать свои внутренние процессы, подтяните свою энергетическую струну.

Упражнение

Осознание корня своей центральной оси

Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

1. Примите позу стояния столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.
2. Закройте глаза.
3. Отпустите на свободу внимание и дождитесь прихода расслабленности.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте все свои ощущения одновременно.
6. Разлейте внимание по поверхности своего физического тела и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.
7. Одномоментно ощутите всю зону контакта нашего тела с опорой,
8. Продолжая одномоментно осознавать всю зону контакта с опорой, ощутите точку промеж-кости и дождитесь появления чувства, что ваша промежность как бы удлиняется и касается опо-

ры в точке, находящейся на одной прямой с промежностью.

10. Переключите все внимание на энергетический сгусток, находящийся в основании вашего кокона, между стопами, на одной прямой линии с промежностью, и 1-2 минуты понаблюдайте за ним.

11. Одновременно ощутите свою макушку и промежность и дождитесь появления связи, канала между ними.

12. Одновременно осознавайте весь канал между макушкой и промежностью до тех пор, пока у вас не проявится устойчивое ощущение, что нижний конец этого канала удлиняется и касается поверхности опоры, точно под промежностью.

13. Некоторое время продолжайте осознавать одновременно весь свой центральный канал от макушки до поверхности опоры, находящейся точно под промежностью.

14. Осознайте, что нижний конец вашей центральной оси, касающийся опоры точно под промежностью, воспринимается как какой-то сгусток энергии.

15. Отпустите внимание на свободу и некоторое время понаблюдайте за своим состоянием.

16. Осознайте свое физическое тело. Жестко прогладьте его ладонями. Встряхнитесь всем телом. Откройте глаза и дождитесь полного включения в окружающую действительность.

В связи с тем что энергетическое тело занима-ет больший объем, чем тело физическое, нижний конец нашей центральной энергетической оси находится за пределами нашего туловища, в основании кокона, точно под промежностью. Человеческий энергетический кокон имеет свою самую верхнюю точку и свою самую нижнюю точку (вершину и ос-нование). Нижняя точка нашей центральной энер-гетической оси является основой всей нашей физической, материальной структуры, и именно через нее осуществляется наиболее тесный контакт энер-гетического тела человека и поверхности земли.

Для того чтобы достичь большого мастерства в биоэнергетике, нам необходимо научиться манипулировать нижним концом своей центральной энергетической оси в зависимости от своих надобностей. Ведь в нашей многообразной жизни иног-да нам крайне необходим глубочайший контакт с землей, а порой требуется разорвать земные путы, чтобы взлететь.

Именно манипуляциям с нижним концом нашей центральном энергетической оси и будут посвящены нижеследующие упражнения. Но для того чтобы с легкостью освоить их, вам обязательно необходимо освоить данное упражнение, так как оно является базовым для всех нижеследующих тренингов.

Упражнение

Танец, регенерирующий тело

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.
2. Примите позу стояния столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.
3. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода расслабления.
4. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним, не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте все свои ощущения одновременно.
6. Перенесите внимание на периферийные ощущения тела, стараясь воспринимать их одно-моментно.
7. Дождитесь момента, когда устойчиво начнете воспринимать себя неким объемным сосудом,

объемным коконом, оболочка которого находится за пределами границ вашего физического тела.

8. Одномоментно осознайте макушку и промежность и дождитесь момента, когда в вашем восприятии возникнет связь, устойчивый канал между макушкой и промежностью.

9. Переключите внимание на канал, соединяющий макушку с промежностью, и одновременно осознайте всю площадь опоры, все основание своего кокона.

10. Дождитесь момента, когда в вашем восприятии того, что центральный канал, проходящий через макушку и промежность, касается опоры в точке, находящейся на одной прямой с промежностью.

11. Переключите все внимание на нижний конец своей центральной оси, на точку контакта его с опорой.

12. Ощутите импульсы, исходящие из энергетического сгустка, находящегося на поверхности опоры точно под промежностью, и позвольте своему физическому телу начать двигаться в соответствии с этими импульсами.

В результате ваше тело начнет двигаться в некоем танце, все движения которого задаются им-

пульсами, исходящими из вышеуказанной точки, находящейся в самом центре основания вашего энергетического кокона.

13. Двигайтесь до тех пор, пока у вас не возникнет потребность побыть в неподвижном положении.

14. Лягте на спину на ровную, твердую поверхность так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне. Руки свободно вытяните вдоль тела и закройте глаза.

15. Начните пассивно наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Точка, из которой исходили все движения в вышеприведенном упражнении, расположена в самом центре низа нашего энергетического тела и, по сути, является его корнем. Так как именно в этой точке происходит наиболее интенсивный контакт нашего энергетического кокона с поверхностью земли, то именно в этом месте находится ключ к власти над силами земли.

Индийские йоги утверждают, что область промежности и копчик являются основой нашей жизнеспособности и физической силы. И с физиологичес-

кой точки зрения это действительно так, поскольку область промежности является опорой, основанием всего нашего туловища и играет ту же роль, что и фундамент дома. Разве можно построить крепкий и большой дом на слабом фундаменте.

Точка у поверхности земли, находящаяся между стопами на одной прямой линии с промежностью, является центром основания всего нашего энергетического тела. Именно поэтому уровень нашей биоэнергетической защищенности очень сильно зависит оттого, насколько грамотно мы умеем взаимодействовать с вышеуказанной точкой.

Вы на собственном опыте осознали, что ваше физическое тело является частью вашего энергетического кокона, который окружает ваше материальное тело со всех сторон и пронизывает его насквозь. Так как физическое тело входит в больший объем тела энергетического, то можно смело заявить: именно от состояния энергетического тела зависит состояние тела физического. Ведь большая система, больший объем всегда управляет объемом меньшим, включенным в него.

Так как точка у поверхности **х**земли, находящаяся точно под промежностью, является главной опорой и главным источником мощи и крепости

нашего энергетического тела, то можно констатировать: вышеприведенное упражнение способствует полному оздоровлению всего нашего физического тела, регенерации всех тканей и органов нашего физического тела, накоплению огромной внутренней энергии, созданию максимально эффективной биоэнергетической защищенности, оживлению наших стоп, обретению способности двигаться и при этом быть очень и очень устойчивым.

Естественно, что все вышеперечисленные эффекты станут доступными лишь в том случае, если вы будете практиковать данное упражнение регулярно как минимум 1-2 месяца. Хотя пользу для тела и психики от выполнения этого упражнения вы ощутите с первой же тренировки.

Упражнение

Закалка духовного стержня

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу. Займите позу стояния столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.

2. Закройте глаза и позвольте своему вниманию гулять там, где ему вздумается, дожидаясь прихода расслабленности.

3. Несколько минут пассивно понаблюдайте за своим естественным дыханием, не вмешиваясь в его работу.

4. Воспримите все свои ощущения одномоментно.

5. Переключите внимание на периферийные ощущения.

6. Осознайте все свои периферийные ощущения одновременно и дождитесь, пока не начнете ощущать себя объемным коконом.

7. Проделайте 8-12 циклов следующего дыхания: на вдохе перемещайте внимание от промежности к макушке, на выдохе переносите его от макушки к промежности.

8. Равномерно распределите внимание между промежностью и макушкой, сохраняя эту раздвоенную концентрацию до тех пор, пока вы не начнете устойчиво воспринимать некий канал, связывающий между собой две вышеизложенные точки.

9. Переключите внимание с макушки и промежности на связующий их канал.

10. Продолжая удерживать частью своего вни-
мания канал между макушкой и промежностью,

одномоментно ощутите всю поверхность опоры,

11. Дождитесь момента, когда вы ощутите, как ваш центральный канал удлиняется и касается поверхности опоры в точке, находящейся прямо под промежностью.

12.Равномерно распределив внимание между макушкой и точкой, касающейся опоры прямо под промежностью, дождитесь момента, пока вы не станете устойчиво воспринимать канал, связывающий вашу макушку и точку у поверхности опоры, находящуюся прямо под промежностью.

13.Начните дышать следующим образом: на вдохе переключайте внимание с точки у поверхности опоры на макушку, осознавая входящую волну ощущений, на выдохе переносите внимание с макушки на точку у поверхности опоры, чувствуя, как что-то течет от макушки к этой точке.

Дышите так лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

14.Отпустите внимание и пассивно понаблюдайте за своим состоянием до тех пор, пока все ваши телесные ощущения не сольются в ровный однородный телесный фон.

15.Осознайте свое физическое тело и жестко прогладьте его ладонями. Встряхнитесь всем телом. Откройте глаза и дождитесь полного включе-

ния в окружающую действительность, прежде чем вы начнете двигаться.

Я уже говорил, что именно через точку у поверхности опоры, находящуюся точно под промежностью и являющуюся нижним концом нашей центральной энергетической оси, происходит наиболее тесный контакт между нашим организмом и поверхностью земли. И подобное положение вещей может иметь как свои плюсы, так и свои минусы.

Если нам необходимо повысить свою телесную устойчивость, если нам необходимо заземлиться от вражеских внешних влияний, то концентрация на точке у поверхности опоры - это величайшее благо. А вот если мы хотим взлететь, путешествуя в тонком теле, то нам необходимо временно разорвать теснейший контакт с поверхностью земли. И тогда точка у поверхности опоры становится тяжелым грузом, тянущим нас к земле, препятствующим путешествию по другим измерениям.

Кроме всего вышеперечисленного, именно через нижний конец нашей центральной энергетической оси наша внутренняя энергия утекает в землю, покидая центры нашей жизненности. Огром-

ная сила тяготения, исходящая от поверхности земли, просто высасывает нашу внутреннюю энергию из нижней части тела.

А ведь именно в нижней части нашего туловища (низ живота, пупок, половые органы) располагаются главные центры нашей жизненности.

Выражения «у меня упадок сил», «меня тянет к земле» соответствуют реальности! Наши силы действительно падают, опускаются к поверхности земли.

Делая вышеприведенное упражнение, на каж- дом вдохе вы учились поднимать вверх внутреннюю энергию организма, утекающую в землю через точку у поверхности опоры, находящуюся точно под промежностью, пуская эту энергию на нужды своего организма и не позволяя ей безвозвратно теряться.

В процессе дыхания мы учились осознанно перемешивать энергию высшей и низшей точек своего энергетического кокона, что является колоссальным достижением и имеет огромнейшее значение для нашего развития. Ведь обычно верхняя и нижняя часть нашего энергетического кокона функционируют изолированно друг от друга. А это является основной причиной того расщепле-

ния, которое существует между нашим сознанием, умом и нашей физиологией, нашим телом.

Практикуя вышеприведенное упражнение, мы на выдохе учились передавать сигналы мозга всему нашему телу, а на вдохе - наоборот, сигналы тела нашему головному мозгу.

Так уж получается, что подавляющее количество людей начинает действовать лишь тогда, когда их припирают к стенке либо внешние обстоятельства, либо непрекращающиеся болезни.

Утром перед казнью стражники спросили у трёх приговоренных к смерти:

- Каково будет ваше последнее желание? Подумал первый арестант и молвил:

- Мне бы водочки тяпнуть для смелости...

- Не вопрос! - отвечают стражники. - Сделаем! Второй арестант нерешительно попросил:

- Мне бы женщину на часик...

- Сложновато... - отвечают стражники, - но так и быть, найдем.

Третий же арестант неожиданно для всех попросил:

- Я очень хочу, чтобы вы мне дали коленкой
под зад. Да посильнее!

- Ну ты чудило! Ну ты загнул! - засмеялись
стражники. — Но так и быть, последнее желание -
закон!

Повернули они странного арестанта спиной, дали ему отменного пинка. Он же охнул, грязно выругался и как врежет сначала одному, а затем и другому стражнику. Одним ударом ноги вышиб дверь камеры — и ходу. А за ним увязались и двое других заключенных.

Долго бежали заключенные и наконец-таки достигли спасительного леса. Остановились они в лесу, отдышались, тут двое других заключенных у своего спасителя и спрашивают:

- Ну ты в натуре чудило, чего ж ты сразу так не сделал?!

- Да так уж человек устроен! - отвечает он им. - Пока под зад не пнут... - ничего делать не хочется!

Хотелось бы, однако заметить, что лучше не доводить дело до критической черты, так как в большинстве случаев думать о счастливом конце уже не получается. Гораздо правильнее, регулярно занимаясь развитием своей внутренней энергии, не дать болезни даже шанса для возникновения!

Упражнение **Осознание центра энергетического тела**

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.
2. Примите позу стояния столбом и полностью откорректируйте ее параметры,
3. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода расслабления.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте все свои телесные ощущения одномоментно,
6. Переключите все внимание на свои периферийные, пограничные ощущения.
7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда вы начнете ощущать себя неким объемным коконом.
8. Одномоментно ощущайте свою макушку и промежность до тех пор, пока вы не ощутите капал, связывающий макушку и промежность между собой.
9. Переключите внимание с макушки и промежности на связывающий их канал.
10. Продолжая осознавать частью своего

внимания канал, связывающий макушку с промежностью, одновременно ощутите всю поверхность опоры.

11. Дождитесь момента, когда вы ощутите, как нечто удлиняется из вашей промежности и касается поверхности опоры точно под промежностью.

12. Равномерно распределите внимание между макушкой и точкой у поверхности опоры, находящейся прямо под промежностью.

13. Отчетливо ощутите канал, связывающий между собой макушку и точку у поверхности опоры.

14. Продолжайте одновременную концентрацию на макушке и на точке у поверхности опоры до тех пор, пока в вашем восприятии между двумя вышеуказанными точками не проявится третья, срединная точка.

15. Перенесите все внимание на ощущение, возникшее где-то посередине между макушкой и точкой у поверхности опоры.

Продолжайте концентрацию на срединной точке вашего центрального энергетического канала еще как минимум 10-15 минут.

16. Осознайте свое физическое тело и жестко прогладьте его ладонями. Встряхнитесь всем телом. Откройте глаза и потянитесь.

Регулярно концентрируйте свое внимание на найденной вами центральной точке энергетического тела не менее чем по 15-30 минут за одну тре-нировку. И очень скоро вы ощутите, что внутри вас на постоянной основе будет расти чувство спокойствия, равновесия, всемогущей, всепобеждающей силы.

Кроме всего прочего, вы вдруг ощутите, что «вернулись домой», к истокам. И будете, без тени сомнения, знать, что нет надобности в любых вне-шних приспособлениях, так как источник силы и внутреннего равновесия находится внутри вас са-мих.

Вернувшись же к вещам более конкретным, хочу заявить, что регулярная практика вышеизло-женного упражнения позволит вам решить большинство проблем со здоровьем и сделает ваше физическое тело очень сильным и очень устойчи-вым. Не зря же все мастера восточных боевых искусств советуют постоянно пребывать в своем истинном центре.

С позиций же психологии концентрация на центре своего энергетического тела сделает ваше сознание непоколебимо спокойным и умиротворенным в любых самых сложных жизненных си-

туациях. Концентрируясь на своей центральной точке, вы перестанете тратить львиную долю энергии на переживания, стрессы и сможете сохранять непоколебимое спокойствие, находясь в самом пекле.

«Было у отца три сына. Старший - умный был детина. Средний - был и так и сяк. Ну а младший
был дурак!»

Героем очень многих русских народных ска-зок является Иванушка-дурачок. Он наивен, его все используют и обманывают, однако он «и в огне не горит, и в воде не тонет». Успешно преодолевая любые непреодолимые на первый взгляд препятствия, Иван-дурак достигает того, что превосходит все мечты любых умников.

В старинных сказаниях заложен глубочайший смысл. И подтверждается это не только русскими сказками, но и народными преданиями других народов мира.

«Мне известно, что мне ничего не известно. В этом - правда, открытая мной» (Омар Хайям).

«Я знаю, что я - ничего не знаю» (Сократ).

«Будьте как дети! Лишь дети войдут в Царство Божие» (Иисус Христос).

Чем более умным считает себя человек, тем меньше он способен развиваться, познавать что-то новое. Разве можно узреть новое, если считаешь, что уже знаешь все? И именно внутреннее всезнание является главным препятствием к совершенствованию абсолютно любого мастерства.

Именно поэтому в ученики всегда брали лишь того, кто действительно ощущал себя полным не-знайкой, полным дураком. Ведь только такой человек был по-настоящему готов впитать в себя что-то новое.

Японский мастер Дзен Нан-ин принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое дзен. Что бы ни пытался сказать мастер, профессор тут же всем своим видом показывал, что данный факт ему хорошо известен, направо и налево сыпля цитатами из священных писаний.

- Господин профессор, давайте выпьем чаю, - вежливо предложил мастер.

Наливая гостю чай, Нан-ин, к величайшему изумлению профессора, продолжал лить воду и после того, как чашка была наполнена доверху и вода начала растекаться по всему столу, как будто стремился вместить в маленькую чашку всю воду своего большого чайника.

- Что вы делаете?! Чашка уже давно полная и в нее уже ничего не войдет! - вскричал изумленно-испуганный профессор.

—Так же как эта чашка, вы полны вашими собственными мнениями и размышлениями, - сказал мастер. Как я могу показать вам свой дзен, свое знание, если вы не опустошили своей чашки?

Иногда же учителя шли на хитрость и специально создавали ситуацию, позволяющую просящемуся в ученики человеку почувствовать себя полным дураком.

Однажды к мастеру пришел человек и попросил разрешения учиться у него.

— Что побудило вас к тому, чтобы захотеть учиться? - спросил мастер. - Может, вам был какой-то знак или какое-то откровение свыше?

— Не было никакого знака, — ответил человек. — Я просто хочу учиться у вас.

— Ну тогда выйдите на улицу, и постойте полчасика. И быть может, вам явится знак, — сказал мастер.

Выполняя указание мастера, человек вышел на улицу. Шел сильный дождь, и он быстро промок до нитки. Прохожие жались к стенам и с всевозрастающим удивлением наблюдали за странным

незнакомцем, который стоял посреди улицы в такой сильный ливень, словно не было у него занятия лучше.

Через полчаса закипающий от злости и разочарования человек ворвался в дом мастера, прокричав с порога:

—О каком, черт возьми, откровении вы гово-
рили? Я просто стоял на улице и мок как после-
дний дурак! Я чувствовал себя последним идиотом!

- Почему же вы говорите, что вам не было
откровения? - лукаво спросил мастер. —Вы поня-
ли, что вы - дурак, и теперь вы действительно го-
товы начать учиться.

Подготовка к открытию микрокосмической орбиты

В предыдущем разделе мы учились осознавать центральный канал нашего энергетического тела, который связывает между собой верх и низ наше-го энергетического канала. Однако, чтобы до- стичь реального мастерства, этого недостаточно. Нам необходимо научиться замыкать свою био-энергетическую структуру, чтобы она могла эф-

фективно накапливать внутри себя уловленную нами из внешних источников энергию.

В этом разделе мы будем учиться направлять течение своей внутренней энергий по замкнутой орбите, которая соединит между собой переднюю и заднюю части нашего энергетического тела. Подходить же к решению этой задачи мы будем через целый ряд подготовительных упражнений, каждое из которых является ценным и само по себе.

Упражнение

Исцеление через энергию зрения

1. Сядьте лицом на север или по-японски, или по-турецки, скрестив ноги перед собой.
2. На расстоянии 1-2 метров от себя на высоте глаз расположите хрустальный или стеклянный шар.
3. Закройте глаза и полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается, и дождитесь прихода расслабления.
5. На 3-5 минут пассивно сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Откройте глаза и сфокусируйте зрение на расположенном перед вами шаре.

7. Постоянно удерживайте взгляд на созерца-
емом шаре, не моргая в процессе всей практики.

Через некоторое время у вас из глаз потекут слезы и вам нестерпимо захочется моргнуть.

8. Продолжайте не моргая смотреть на шар до тех пор, пока вы еще не начали перенапрягаться.

9. Закройте глаза и сосредоточьте все внимание на переносице, на области между глазами.

Продолжайте эту концентрацию в два раза дольше по времени, чем вы смотрели не моргая.

10. Мягко помассируйте глазные яблоки паль-
цами рук.

Регулярно практикуя это упражнение, вы научитесь смотреть на шар не моргая не менее чем 20-30 минут и не испытывая при этом ни малейшего дискомфорта в области глазных яблок. Однако двигайтесь к этому умению очень и очень постепенно, никогда не доводя дело до перенапряжении, и не забывайте, что вторая часть упражнения (концентрация при закрытых глазах на переносице) должна занимать в два раза больше времени, чем смотрение с открытыми глазами.

В древности считалось, что большинство болезней проникают в нас через глаза. Дело в том, что с энергетической точки зрения глаза излучают вовне и принимают внутрь себя энергетические потоки. И поэтому патогенная внешняя энергетика очень часто проникает внутрь нашего организма именно через глаза. А в силу того что зрение является доминирующим у современных людей, подобное утверждение не кажется таким уж наивным.

В процессе освоения вышеизложенного уп-ражнения, особенно в начале из ваших глаз будут течь слезы, может возникать сухость и резь в глазах. Это свидетельствует о том, что организм через глаза начал освобождаться от шлаков. И когда процесс очищения организма будет завершен, вы сможете очень долго смотреть на шар не моргая и не испытывая при этом никаких дискомфортных ощущений в глазных яблоках.

Регулярная практика вышеизложенного упражнения сделает ваши глаза лучистыми, очень блестящими, а силу вашего взгляда не смогут вынести большинство людей. Ну, а кроме того, вы избавитесь от очень многих своих болезней, так как это упражнение способствует исцелению всего организма.

Упражнение

Проникновение в энергетический центр мозга

1. Сядьте лицом на север по-японски (на пятки),
2. Закройте глаза и полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
3. Отпустите на волю внимание и дождитесь прихода расслабления.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Откройте глаза и направьте взгляд на кончик носа.
6. Продолжая удерживать взгляд на кончике носа, сконцентрируйте внимание на переносице.
7. Через какое-то время ваше внимание уйдет и глубь головы.
8. Физически продолжая смотреть на кончик носа, сфокусируйте внимание на точке в центре головы находящейся на одном уровне с переносицей.

Через некоторое время перед вашим взором начнут возникать вспышки света, который постепенно начнет сгущаться и накапливаться в центре вашей головы.

Продолжайте концентрацию на центре головы лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

Первое время сразу же после окончания практики вы можете ощущать легкую расфокусировку зрения. Не переживайте - это нормально. Просто слегка помассируйте глазные яблоки, и резкость зрения восстановится.

В процессе этого упражнения вы осознаете энергетический центр своего головного мозга, который находится на центральной энергетической оси, на одной линии с переносицей. Этот энергетический центр управляет работой абсолютно всего головного мозга и является главным командным пунктом нашего сознания, нашей психики.

Сейчас нашей первоочередной задачей является осознание энергетических каналов, а не работа с отдельными энергетическими центрами. К работе с центром головы и к практическому его применению мы обязательно вернемся в следующих разделах этой книги. Пока же вашей задачей является стабильное восприятие света в центре своей головы.

Практикуя вышеизложенное упражнение, вы сможете глубочайшим образом успокаивать свою психику, вызывая торможение коры головного мозга, и достичь настоящего полного внутреннего безмолвия.

Упражнение

Тепло жизненности

1. Сядьте на пятки (по-японски) и полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления.
3. Сконцентрируйтесь на своем дыхании и 3-5 минут пассивно понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.
4. Сфокусируйте внимание на области ноздрей.
5. При каждом вдохе осознавайте ощущение прохлады на слизистой носа от движения по ней воздуха. При каждом выдохе ощущайте движение по слизистой выдыхаемого теплого воздуха.

Продолжайте эту концентрацию 1-2 минуты.

6. Начните наблюдать только за своими выдохами, обращая внимание лишь на то, как во время выдоха теплый воздух движется по слизистой носа.

Сохраняйте эту пассивную концентрацию 1-2 минуты.

7. Начните выдыхать тепло в области центра низа вашего живота, позволяя вдохам происходить самим по себе, без вашего участия.

Концентрируйтесь лишь на том, как во время каждого выдоха вы посылаете выдыхаемый теплый воздух в центр низа своего живота.

8. Разогрейте центр низа живота до реально ощущаемого жара.

В силу того что центр низа живота является регулятором пищеварения, от него в свою очередь очень сильно зависит здоровье нашего физического тела.

Вышеприведенное упражнение обладает мощнейшим оздоравливающим эффектом, ведь оно способствует разжиганию пищеварительного огня.

Практикуя это упражнение, вы можете научиться по своему желанию разогревать абсолютно любой участок своего тела, подвергшийся переохлаждению, и в результате стать гораздо менее зависимым от теплой одежды.

Делая данное и предыдущее упражнения, вы основательно готовились к открытию микрокосмической орбиты. И теперь вы полностью подготовлены к тому, чтобы соединить в одно целое переднюю и заднюю часть своего энергетического тела двумя разными способами.

Как вы уже заметили, автор этой книги очень постепенно, через длительную подготовку подводит вас к овладению тем либо иным навыком. Это связано с тем, что основательная подготовка — это залог успешности абсолютно любого действия. И делать что-либо надо лишь тогда, когда вы действительно к этому готовы. А иначе вместо успеха вас в лучшем случае ожидает просто пшик, а в худшем случае результаты вашего действия обернутся для вас катастрофой.

В одном царстве-государстве проживала очень набожная семья. Все семейство регулярно посещало церковь, и лишь младший сын никогда не посещал божьего храма, чем очень огорчал остальных членов семейства.

- Скажи, сынок, почему ты не хочешь идти с нами в церковь? - с горечью и недоумением вопрошал отец.

- Папа, я чувствую, что еще не готов к посещению храма, - неизменно отвечал младший сын.

Считая себя истинными христианами в силу того, что они регулярно посещали церковь, остальные члены семейства не понимали сына и осуждали его поведение. Но ничего не могли с ним поде-

лать. На любые их уговоры звучал неизменный ответ:

- Я еще недостаточно подготовлен к тому, что
бы идти в церковь.

Летели годы, десятилетия, и на непутевого грешника махнули рукой. Однако, когда младшенькому исполнилось уже 40 лет, он вдруг заявил остальным членам семейства:

- Я чувствую, что подготовился к посещению
божьего храма, и сегодня пойду в церковь.

С нетерпением семья ждала возвращения младшего сына из церкви. Однако часы летели за часами, а того все не было и не было.

Наконец встревоженный отец поспешил в церковь, чтобы выяснить, не случилось ли с сыном чего-нибудь.

Войдя в храм, отец увидел толпу священников, пребывавших в крайнем возбуждении.

-Скажите, пожалуйста, вы не знаете, где мой сын? Приходил ли он сегодня в церковь? — несмело спросил родитель.

- С вашим сыном случилось истинное чудо!
Как только он вошел в храм и помолился, с неба
спустились ангелы и забрали его в рай, на небеса.
Вы можете гордиться своим отпрыском. Он — ве-

личайший праведник! - произнес настоятель церкви , к величайшему изумлению отца.

Упражнение

Открытие микрокосмической орбиты I ступени

1. Сядьте лицом на север по-японски (на пятки).
2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
3. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводите им по этой области и найдите точку, откуда исходят самые сильные ощущения.
4. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления.
5. Осознайте все свои ощущения одновременно.
6. Переключите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.
7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.
8. Сконцентрируйте внимание на области ноздрей и 2—3 минуты понаблюдайте, как на вдохе входящий воздух слегка охлаждает слизистую носа, на выдохе - согревает.

9. Несколько минут понаблюдайте за тем, как на каждом выдохе теплый воздух движется по слизистой носа. Вдохи же пусть происходят сами по себе, без участия вашего пристального к ним внимания.

10. Начните на каждом выдохе выдыхать тепло в область центра низа живота до тех пор, пока она не разогреется до реально ощущаемого жара.

11. Соберите все тепловые ощущения в области низа живота в маленький шарик, комочек и разместите его в точке, расположенной на центральной энергетической оси, находящейся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

Некоторое время удерживайте тепловой шарик в данной точке.

12. Сдвиньте тепловой шарик вперед, к передней стенке низа живота, к точке, находящейся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

13. Начните перемещать тепловой шарик по следующей траектории: точка, находящаяся на расстоянии 3—4 пальцев ниже пупка => основание пениса => промежность => копчик => крестец => вверх по позвоночнику => затылок => макушка =>лоб =>межбровье => точка контакта нёба и кончика языка => вниз по языку в горло => яремная

ямка => центр грудины => солнечное сплетение => пупочное отверстие => точка, находящаяся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

В результате у вас получится замкнутый круг, по которому вы двигаете свой тепловой шарик.

За одну тренировку проделывайте от 4 до 12 оборотов теплового шарика по микрокосмической орбите.

14. Совершив последний оборот, на некоторое время задержите тепловой шарик в точке, находящейся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка. Затем сдвиньте его к позвоночнику, в точку центра низа живота, находящуюся на центральной энергетической оси, и в течение 5-10 минут концентрируйтесь на этой точке.

Вы должны четко и непрерывно ощущать весь процесс движения теплового шарика по микрокосмической орбите, чувствуя тепло шарика и его тепловой след. Не спешите и двигайте тепловой шарик по орбите с такой скоростью, которая позволяет вам сохранять максимально устойчивое, непрерывное внимание.

В процессе выполнения упражнения вы должны реально ощущать нагревание позвоночника и

других областей тела, через которые движется тепловой шарик. Обязательно начинайте и заканчивайте эту практику в точке, находящейся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

Прежде чем переходить к следующему упражнению, желательно попрактиковать данное упражнение не менее чем 2-3 недели.

***Упражнение* Открытие микрокосмической орбиты II ступени**

1. Сядьте на пятки (по-японски), лицом на север.

2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

3. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Поводите им по нёбу и найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

4. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода расслабления.

5. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Откройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

7. Осознайте все свои ощущения одномоментно.

8. Переключите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

9. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда вы начнете ощущать себя неким объемным коконом.

10. Направьте взгляд на кончик носа.

11. Продолжая расслабленно удерживать взгляд на кончике носа, сконцентрируйте внимание на переносице.

12. Продолжая смотреть на кончик носа полуприкрытыми глазами, позвольте вниманию уйти через переносицу в центр головы.

13. Дождитесь момента, когда в центре вашей головы начнет сгущаться, накапливаться золотистый свет.

14. Начните продвигать накопленный в центре головы шарик золотистого света по траектории микрокосмической орбиты: точка контакта кончика языка и нёба => вниз по языку в яремную ямку => центр грудины => солнечное сплетение => пупочное отверстие => точка на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка => основание пениса => промежность => копчик => крестец => вверх по позвоночнику => затылок => макушка => лоб => переносица и т.д.

За одну тренировку проделывайте не менее 4-12 оборотов светового шарика по микрокосмической орбите. Заканчивайте практику помещением золотого шарика в центр низа живота и 5-10- минутной концентрацией внимания на этом центре.

Старайтесь продвигать золотой шарик с постоянной скоростью, без рывков, сохраняя максимально возможное осознание его движений.

Как вы уже заметили, успех выполнения двух вышеизложенных упражнений во многом зависит от того, насколько успешно вы перед этим усвоили два предыдущих упражнения («Тепло жизненности» и «Проникновение в энергетический центр мозга»). И это связано с тем, что данная книга построена как практический учебник, который очень постепенно и очень последовательно вводит вас в искусство практической биоэнергетики. Именно поэтому работать с этой книгой необходимо последовательно, ничего не пропуская, шаг за шагом.

Микрокосмическая орбита связывает в одно целое переднюю и заднюю части нашего энергетического тела. Ликвидируя застойные явления, встречающиеся на пути, вышеизложенная практика способствует оздоровлению позвоночника, нор-

мализации деятельности головного и спинного мозга, улучшению функционирования органов брюшной полости, нормализации деятельности простаты, улучшению кровообращения, многократному усилению иммунитета и т.д.

Любая живая система, и человек в том числе, одновременно нуждается и в раздвигании собственных границ, и в умении сохранять свою целостность. Лишь сохраняя целостность своего энергетического тела, мы можем жить и быть неуязвимыми для любых болезней. Осваивая микрокосмическую орбиту, мы, во-первых, создаем непреодолимый щит на пути враждебных внешних влияний; во-вторых, избавляемся от уже имеющихся заболеваний, так как восстанавливаем циркуляцию энергии и крови на всей траектории микрокосмической орбиты; в-третьих, связываем переднюю и заднюю части нашего организма в единое целое.

Упражнение

Координация движения энергии по микрокосмической орбите с дыханием

1. Сядьте на пятки (по-японски) лицом в сторону севера. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

2. Прижмите кончик языка к небу, сразу же за передними зубами. Поводите им по нёбу и найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

3. Закройте глаза.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь наступления расслабления.

5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Осознайте все свои ощущения одновременно.

7. Переключите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

8. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда вы станете ощущать себя неким объемным коконом.

9. Сконцентрируйтесь на области ноздрей и 1-2 минуты осознавайте, как на каждом вашем выдохе теплый воздух слегка согревает слизистую носа.

10. На каждом своем выдохе начните выды-
хать тепло в область низа живота до тех пор, пока
она не разогреется и ее не начнет распирать из-
нутри.

11. Соберите тепло, накопленное в области низа живота, в точку, находящуюся над промежностью на уровне расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка, и на некоторое время задержите тепловой шарик в этой точке.

12. Сдвиньте тепловой шарик в точку промежности.

13. Начните медленно перемещать тепловой шарик по траектории микрокосмической орбиты (анус => копчик => крестец => вверх по позвоночнику => затылок=>макушка => лоб => переносица => точка контакта кончика языка и нёба => вниз по языку в яремную ямку => середина грудины =>солнечное сплетение => пупочное отверстие => вниз по передней стенке живота => основание пениса => промежность и т.д.), непрерывно ощущая весь процесс движения теплового шарика по микрокосмической орбите, тепло шарика и его тепловой след.

Проделайте 3-4 оборота теплового шарика по траектории микрокосмической орбиты, закончив последний круг в точке промежности.

14. Вдохните, ощущая, как шарик движется
вверх вдоль позвоночника, проходит через заты-
лок, затем через макушку и заканчивает свое дви-

жение в точке переносицы. Выдохните, чувствуя, как тепловой шарик движется вниз через кончик языка, яремную ямку, середину грудины, солнечное сплетение, пупочное отверстие, основание пениса и заканчивает свое движение в точке промежности.

15. На каждом своем вдохе поднимайте тепловой шарик по задней части траектории микрокосмической орбиты, из точки промежности в точку между бровями. На каждом выдохе опускайте тепловой шарик по передней части траектории микрокосмической орбиты, от переносицы в точку промежности.

16. Поместите тепловой шарик в центр низа живота и 5-10 минут концентрируйте внимание на этом центре.

Это упражнение заканчивает собой введение в практику микрокосмической орбиты. И эффективность его усвоения во многом зависит от того, насколько качественно вы перед этим освоили предыдущие упражнения («Тепло жизненности» и «Открытие микрокосмической орбиты 1 ступени»). Ведь в процессе выполнения вышеизложенного упражнения вам необходимо уметь непрерывно ощу-

щать довольно быстрое движение теплового шарика по всей траектории микрокосмической орбиты. Как я уже говорил, практика микрокосмической орбиты замыкает течение нашей внутренней энергии само по себе, способствуя поддержанию стабильности, целостности нашего организма и препятствуя различным внешним влияниям. Однако одна лишь замкнутость лишает нас возможности вступить в контакт с внешними источниками силы. А любой живой организм, не имеющий возможности получать извне порцию новой энергии и отдавать вовне отходы своей жизнедеятельности, обречен на смерть. И поэтому наряду с практикой микрокосмической орбиты нам обязательно необходимо освоить умение подключаться к внешним источникам энергии, открываться контакту с ними.

Один царь построил себе дивный дворец. Он сделал его настолько неприступным, что никто из врагов не мог даже подумать, чтобы проникнуть в него. Ведь дворец не имел ни одного окна, ни одного отверстия, кроме единственной двери, через которую враг мог бы проникнуть во дворец. И эту единственную дверь охраняла тысяча стражников с обнаженными мечами. Однажды неподалеку от

своего дворца царь заметил нищего, с усмешкой созерцающего его крепость.

- Что рассмешило тебя, дурень? - грозно спросил царь.

- В твоем прекрасном строении имеется один изъян. Он был бы неприступен, если бы не дверь! Враг может проникнуть во дворец через нее. Вот если ты войдешь внутрь и заложишь дверь кирпичом или мрамором, тогда безопасность будет полной. И только в этом случае враг не сможет проникнуть в твой дворец, - с усмешкой заявил нищий.

- Но я очень быстро умру, если замурую себя внутри дворца! - разгневался царь.

- Я рад, что ты наконец-то осознал это, — промолвил нищий. — Сколько дверей ты имел бы во дворце, столько и жизней было бы у тебя. Уменьшая число дверей, ты уменьшаешь и число жизней внутри себя. В твоем дворце осталась лишь одна дверь, открытая для жизни. Захлопни ее, и жизнь твоя прекратится.

Если практика микрокосмической орбиты сохраняет, защищает целостность нашего организма, то нижеследующие практики будут учить вас открываться для контакта с внешними источниками энергии.

щим энергопотоками.

Глава III
Работа с внешними энергиями

Энергетическое тело человека, да и всех остальных живых существ формируется в результате взаимодействия двух основных сил, двух противоположно направленных энергетических потоков, один из которых течет сверху вниз, из космоса к поверхности Земли и называется нисходящим потоком, а другой - снизу вверх, от поверхности Земли в небесную высь.

Одним из проявлений нисходящего потока является сила тяжести, прижимающая нас к поверхности Земли, В свою очередь сила гравитации — это одно из проявлений восходящего потока.

Мастерство во владении искусством биоэнергетики напрямую определяется тем, насколько грамотно и качественно человек умеет выстраивать свое взаимодействие с нисходящим и восходя-

Упражнение

Управление нисходящим и восходящим потоками, Начало»

1. Станьте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу, в позу стояния столбом.
2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
3. Убедитесь, что макушка и промежность находятся на одной прямой линии.
4. Закройте глаза.
5. Отпустите на свободу внимание и дождитесь прихода расслабления.
6. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
7. Одномоментно осознайте все свои ощущения.
8. Перенесите внимание на периферийные, пограничные ощущения.
9. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.
10. На каждом выдохе начните выдыхать тепло в область низа живота до тех пор, пока она не разогреется и ее не начнет слегка распирать изнутри.

11. Соберите тепло и все остальные ощущения
области низа живота в точку центра низа живота,
находящуюся на расстоянии 3-4 пальцев ниже пуп-
ка, на одной прямой с промежностью и макушкой.

В результате у вас получится некий маленький шарик, маленький комочек ощущений, расположенный в центре низа живота.

12. Сконцентрируйте внимание на промежности, сдвинув комочек ощущений из центра низа живота в промежность.

13. Ощутите точку на поверхности опоры, находящуюся точно под промежностью, осознавая, как вслед за вашим вниманием комочек ощущений со своей естественной скоростью перемещается в вышеизложенную точку на поверхности опоры.

14. Осознайте макушку и с максимально комфортной для вас скоростью поднимите шарик ощущений из точки на поверхности опоры через промежность к макушке.

15. Ощутите, как от макушки комочек через центр низа живота, промежность и точку на поверхности опоры движется вниз, к центру земли со своей естественной скоростью.

16. Позвольте комочку ощущений со своей естественной скоростью начать подниматься вверх

через точку на поверхности опоры, промежность, центр низа живота, макушку, в небо, на предельную для вас высоту.

17. Передвигайте с максимально естественной для вас скоростью шарик ощущений через свой центральный энергетический канал то из предельной выси неба к самому центру земли, то из предельной глубины в самую высь неба.

18. Ощутив внутреннее насыщение от выполнения описанного в пункте 17, поместите шарик ощущений в точку центра низа живота и на 5-10 минут сфокусируйте внимание на этой точке.

В процессе выполнения этого упражнения вы должны не столько визуализировать, сколько ощущать шарик и его движение, стараясь максимально полно запомнить ощущение движения шарика.

Не стоит синхронизировать процесс движения комочка ощущений со своим дыханием. Оставьте дыхание в покое, и пусть шарик поднимается со своей естественной скоростью, которая в процессе выполнения практики будет естественным образом меняться.

В тех местах, где в вашем энергетическом теле затруднена циркуляция внутренней энергии,

шарик будет замедлять скорость своего движения, а иногда и останавливаться на какое-то время. Однако в результате регулярной практики вы сможете максимально естественным для вас образом настолько очистить свой центральный энергетический канал, что шарик будет двигаться через него со скоростью мысли, мгновенно. И лишь после этого можете осваивать следующее далее упражнение, в котором вы будете учиться синхронизировать работу с восходящим и нисходящим внешними энергетическими потоками и процесс своего дыхания.

Выполнение вышеизложенного упражнения способствует максимально полному осознанию ощущений от движения восходящего и нисходящего энергопотоков на всем его протяжении. Если же вы сразу начнете синхронизировать свое дыхание и движение энергетических потоков, то не сможете осознавать большую часть этого процесса.

Упражнение
Дыхание главной оси

1. Станьте, поставив стопы на ширину плеч, в позу стояния столбом. Полностью откорректируйте все ее параметры.

2. Убедитесь, что макушка и промежность находятся на одной прямой линии.

3. Прижмите кончик языка к небу, сразу же за передними зубами. Поводите им по небу и найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

4. Закройте глаза и отпустите внимание, дожидаясь наступления расслабления.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Одновременно осознайте все свои ощущения.

7. Перенесите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

8. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя объемным коконом.

9. Начните выдыхать тепло на каждом своем выдохе в область низа живота до тех пор, пока эта область не разогреется и ее не начнет комфортно распирать изнутри.

10. Соберите все тепло, накопленное в облас-
ти низа живота в точку центра низа живота, нахо-
дящуюся на центральной энергетической оси на
расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

11. В течение 1-2 минут удерживайте собранное в маленький шарик, комочек тепло в точке центра низа живота.

12. Опустите тепловой шарик в промежность.

Сделайте от 8 до 16 оборотов теплового шарика по микрокосмической орбите, на вдохе поднимая тепловой комочек из промежности вверх по позвоночнику через затылок, макушку к переносице, на вьдохе опуская его от переносицы через точку контакта кончика языка и нёба, язык, яремную ямку, центр грудины, солнечное сплетение, пупочное отверстие, основание пениса в промежность.

13. Поместите тепловой шарик в центр низа живота.

14. Начните дышать следующим образом: на вдохе посылайте тепловой комочек к макушке, на выдохе опускайте его от макушки в промежность.

Проделайте от 8 до 16 циклов этого дыхания.

15. Поместите тепловой шарик в центр низа живота.

16. На выдохе пошлите тепловой комочек из центра низа живота через промежность вниз, к центру земли.

17. Дышите следующим образом; на вдохе поднимайте шарик через свой центральный энер-

гоканал (промежности => макушка головы) вверх, в предельно высокую для вас точку, на выдохе опускайте его через свой центральный энергетический канал вертикально вниз, на предельно возможную для вас глубину.

Дышите так лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

18. Затем поместите тепловой шарик в точку центра низа живота и удерживайте на ней свое внимание 5-10 минут.

В процессе выполнения упражнения осознавайте не только сам шарик, но и след от его движения, и тогда у вас появится устойчивое ощущение движения восходящего и нисходящего потоков.

==============

Наверное, у вас возникли вопросы по поводу того, зачем мы разогреваем область низа живота, формируем тепловой комочек ощущений в центре низа живота, осуществляем несколько оборотов теплового шарика по микрокосмической орбите, вместо того чтобы сразу перейти к работе с двумя внешними потоками. Поясняю: тепло расширяет наши физические и энергетические каналы, устра-

няет все препятствия на пути свободного течения крови и энергии. Область низа живота и центр этой области - это источник энергетической мощи всей энергосистемы человека, сама ее сердцевина. И именно поэтому мы разогреваем данную область тела в первую очередь. Микрокосмическая орбита обеспечивает стабильность, целостность нашей энергосистемы. И прежде чем вступать в контакт с мощнейшими внешними потоками энергии, нам необходимо обеспечить свободную циркуляцию своей внутренней энергии по траектории микро-космическои орбиты. Иначе столкновение с вне-шними энергетическими потоками может быть разрушительным для нашего организма.

Выполняя вышеизложенное упражнение, вы учились импульсной работе с восходящим и нисходящим внешними энергопотоками, синхронно с дыханием посылали шарик то в предельную высь, то на предельную глубину. Вы учились проводить энергетический импульс сквозь свою центральную энергетическую ось синхронно со своими дыхательными процессами. Однако следует заявить, что умение проводить сквозь себя энергетический импульс - это только половина дела, в силу того что очень часто обстоятельства требу-

ют от нас не кратковременного импульсного выброса силы, а устойчивого, ровного, непрерывного ее (энергии) течения.

Упражнение

Ровное течение силы

1 .Станьте, поставив стопы на ширине плеч, параллельно друг другу, в позу стояния столбом.

2. Полностью откорректируйте все параметры принятой вами позы.

3. Убедитесь, что макушка и промежность находятся на одной прямой линии.

4. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводите им по нёбу и найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

5. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь прихода расслабления.

6. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

7. Осознайте все свои телесные ощущения од-номоментно.

8. Перенесите внимание на свои периферийные, пограничные ощущения.

9. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда стане-те ощущать себя неким объемным коконом.

10. Начните на каждом своем выдохе посылать тепло в область низа живота до тех пор, пока оно не наполнится теплом и эту область не начнет слегка распирать изнутри.

11. Соберите все свои ощущения и все свое тепло, накопленное в области низа живота, в центр низа живота.

Осуществите от 8 до 16 вращений теплового шарика по микрокосмической орбите. Синхронно с дыханием от 8 до 16 раз поперемещай-те тепловой шарик от промежности к макушке и обратно.

12. Поместите тепловой шарик в центр низа живота и забудьте о нем.

13. Ощутите непрерывный ровный поток энергии, входящий в макушку, двигающийся вертикально вниз по вашему центральному энергетическому каналу и через промежность уходящий в центр земли.

Удерживайте ощущение ровного непрерывного энергопотока, двигающегося через ваш центральный энергетический канал сверху вниз, к цен-

тру земли, как можно дольше, но лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

14. Ощутите ровный непрерывный восходящий энергопоток, двигающийся вертикально вверх на предельную высоту через ваш центральный энергетический канал, входящий в физическое тело в промежности и выходящий из него через макушку.

Как можно дольше удерживайте ощущение проходящего через ваш центральный энергетический канал восходящего потока, но лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

15. Начните на каждом своем выдохе посылать тепло в область низа живота до тех пор, пока она не заполнится теплом и ее не начнет комфортно распирать изнутри.

16. Соберите все ощущения и все тепло обла-
сти низа живота в центре низа живота.

Осуществите от 8 до 16 вращений образовавшегося в центре низа живота теплового шарика, теплового комочка ощущений по траектории микрокосмической орбиты.

17. Поместив тепловой шарик в центр низа живота, сконцентрируйте на нем внимание на 5-10 минут.

Вышеизложенное упражнение является базой для качественного овладения искусством управления двумя главными жизнеобразующими энергетическими потоками. И поэтому не жалейте времени на регулярную практику этого упражнения.

Нисходящий энергетический поток

Нисходящий энергетический поток - это поток энергии, идущий из Космоса к поверхности Земли. Проходя через наше физическое тело, нисходящий энергетический поток распространяет импульсы головного мозга в нижележащие области тела,

Именно нисходящий энергопоток порождает в нас осознание всего происходящего и, по сути, является первопричиной возникновения нашего сознания и мышления.

Посредством нисходящего потока мы черпаем информацию из Космоса, из энергоинформационного поля Вселенной. Да и в своей повседневной земной жизни лишь благодаря этому потоку мы можем оценивать любую текущую ситуацию и принимать абсолютно любое свое решение.

В силу того что мы можем эффективно анализировать, чувствовать, прогнозировать ситуацию

лишь при минимальной физической активности, усиливать нисходящий поток желательно, находясь в мизерной двигательной активности. Полный же перечень влияний нисходящего потока на наш организм выглядит так: нисходящий энергетический поток усиливает эффективность работы нашей психики - сознания, повышает восприимчивость, тормозит телесную активность, способствует охлаждению тела, расслаблению и полноценному отдыху, понижает артериальное давление, замедляет ритм сердцебиения, избавляет от головной боли, мобилизует чувства и внимание, увеличивает скорость оценки ситуации, способствует сну, останавливает внутренний диалог, прижимая нас к земле, дает нам устойчивость, способствует увеличению мышечной массы и т.д.

Именно усиление потока, прижимающего к земле, используют мастера цигун в те моменты, когда несколько человек не могут их сдвинуть с места.

Восходящий энергетический поток

Восходящий энергетический поток - это поток энергии, который Земля посылает космосу. Про-

ходя через наше физическое тело, он передает импульсы от стоп и рук выше, вплоть до головного мозга.

Благодаря восходящему энергетическому потоку мы осуществляем абсолютно любое свое действие, так как начало любого телесного действия исходит от импульса, который рождается в момент отталкивания от поверхности опоры и, двигаясь снизу вверх, включает в требуемое действие все наше физическое тело.

Именно поэтому мастера внутренних школ ушу утверждают: «Любое движение тела в положении стоя должно идти от стоп!»

Восходящий энергетический поток следующим образом влияет на наш организм: разгоняет телесную активность, повышает артериальное давление, способствует повышению температуры, увеличивает мышечный тонус, силы и скорость реакции на внешние раздражители, облегчает вес тела, способствует выходам из физического тела в тело тонкое, может привести к левитации, ускоряет кровообращение, убыстряет сердечный ритм, заряжает нас физической энергией и т.д.

Если суммировать все сказанное о двух основных энергопотоках, то можно заявить: восходящий энергетический поток-это поток действия; нисходящий энергетический поток - это поток моделирования, осознания.

Именно в силу всего вышесказанного человек, чтобы быть эффективным, должен или думать, или действовать. Если же мы пытаемся думать и действовать одновременно — это катастрофа!

У многоножки целая сотня ног. Увидевший ее кролик в изумлении воскликнул:

- Тетушка, я не могу себе представить, как ты
можешь управляться со всеми своими ногами.
Если бы у меня было столько ног, я бы совершен-
но запутался в них и никогда не смог бы ходить.

Раньше многоножка никогда не задумывалась над этим, но теперь она решила:

- Я подумаю об этом!

Многоножка стала размышлять. Она смотрела на свои ноги и думала: «Как же я управляю всеми своими ногами, не запутываясь при этом?»

Она смотрела на свои ноги и думала-думала...

Внезапно, запутавшись в собственных ногах, многоножка упала. Будучи больше не в силах уп-

равлять своими ногами, она в страшном гневе прокричала кролику:

- Никогда больше не задавай мне таких вопросов! Я всегда ходила, и никогда не было никаких проблем. А теперь ты запутал меня. Теперь я ни когда не смогу ходить. Эта проблема всегда будет преследовать меня. Какая первая нога? Какая вторая нога? Как я управляла ими? Целая сотня ног!

Именно поэтому мастера восточных единоборств требуют полного сосредоточения внимания на совершаемом действии, чтобы совсем исключить обдумывание, размышление о совершаемом действии. Наши мысли, обдумывание являются главным тормозом в самом процессе действия. Мысли же наши всегда являются результатом прошлого и имеют к настоящему очень маленькое отношение.

- Уважаемый Насреддин, вы человек с большим жизненным опытом, - сказал один философ. - Не слыхали ли вы о лекарстве для заболевших глаз?

- Я могу лишь сказать, - ответил Молла. - что как-то у меня болели два зуба. И пока я не удалил их, боль не прекратилась.

В дом Моллы Насреддина залез вор и забрал все вещи из одной комнаты. Когда вор вышел, Насреддин собрал все вещи в другой своей комнате, взвалил мешок с вещами на спину и пошел вслед за вором. Добравшись до дома вора, Молла захотел войти туда.

Тогда вор спросил:

- Чего тебе надо в моем доме?

—А разве мы не переселяемся сюда? - с изумлением воскликнул Насреддин.

Две вышеприведенные притчи очень ясно демонстрируют то, насколько сильно могут расходиться наши мысли, наши представления с происходящими вокруг нас действиями.

***Упражнение* Ось мира**

1. Станьте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу, и займите позу стояния столбом.
2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
3. Убедитесь, что макушка и промежность находятся на одной линии.

4. Прижмите копчик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводите им по нёбу и найдите точку, из которой исходят самые сильные ощущения.
5. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода расслабления.
6. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
7. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно.
8. Переключите внимание на свои периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.
9. Начните на каждом своем выдохе посылать тепло в область низа живота до тех пор, пока эта область не наполнится теплом и ее не начнет слегка распирать изнутри.
10. Соберите все ощущения и все тепло области низа живота в точке центра низа живота.

Осуществите от 8 до 12 вращений

теплового шарика по траектории микрокосмической орбиты.

11. Поместите тепловой шарик в точку центра низа живота на 1 -2 минуты.

12. Отпустите тепловой шарик в промежность.

13. На вдохе поднимайте тепловой шарик по своему центральному энергоканалу от промежности к макушке, на выдохе опускайте его по центральному энергетическому каналу от макушки до промежности.

Проделайте от 8 до 12 циклов этого дыхания.

14. На вдохе через центральный энергетичес-
кий канал пошлите шарик вертикально вверх, на
максимально возможную для вас высоту; на вы
дохе, наоборот, пошлите его вертикально вниз, к
центру земли, на максимально возможную для
вас глубину.

15. Одновременно ощутите две противопо-
ложные, внешние по отношению к вам точки, одна
из которых находится над вашей макушкой, на од-
ной прямой линии с ней, на предельно возможной
для вас высоте, а другая - под промежностью, на
одной прямой линии с ней, на предельно возмож-
ной для вас глубине.

Древние китайцы называют эти точки «звезда земная» и «звезда небесная».

=======

===========

16. Продолжайте одновременную концентрацию на этих двух точках до тех пор, пока вы не ощутите прямую вертикальную линию, которая, проходя через ваш центральный энергетический канал, связывает одну точку с другой.

17. Перенесите основную часть внимания с двух крайних точек на связывающую их вертикальную энергетическую ось и удерживайте данную концентрацию до тех пор, пока вы еще не начали перенапрягаться.

18. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на центре низа своего живота.

Все вы, наверное, слышали выражения «древо мира», «мировая ось», «ось мира» и т.д. За этими названиями стоят реальные переживания, а не словоблудие.

В процессе выполнения вышеизложенного упражнения в этом имели возможность убедиться и вы, поскольку совмещали свою внутреннюю центральную ось, проходящую вертикально от макушки до промежности, с осью мира и в результате оказывались как бы подвешенными на незримой нити, проходящей через ваш центральный вертикальный энергетический канал вниз, на предель-

но возможную для вас глубину, и вверх, на максимально возможную для вас высоту.

Между прочим, данная практика использовалась не только восточными мастерами, но и славянами. Например, скоморохи называли эту ось (нить) «жгонка».

Регулярная практика вышеизложенного упражнения способствует полному оздоровлению всего организма, очень благотворно действует на позвоночный столб, полностью восстанавливая большинство его функций, является основой для успешного овладения любым боевым искусством.

Ручные и ножные энергоканалы

Мы постоянно осуществляем интенсивный энергообмен с окружающей нас внешней средой через каналы рук и ног.

В процессе каждого нашего шага мы включаемся в энерговзаимодействие с поверхностью земли. Да и в моменты ручного труда через энергоканалы рук мы отдаем вовне свою внутреннюю энергию и принимаем внутрь своего организма внешнюю энергетику.

Для овладения искусством биоэнергетики обязательно необходимо научиться управлять энерго-каналами рук и ног, так как без этого умения любая наша физическая деятельность, требующая участия рук и ног, не может быть эффективной.

А много ли чего вы физически сможете сделать, не пользуясь при этом ни руками, ни ногами?

Работа с ножными энергетическими каналами

Упражнение

Оживление энергетики стоп

1. Станьте, поставив стопы на ширину плеч,
параллельно друг другу.
2. Займите позу стояния столбом и полностью
откорректируйте все ее параметры,
3. Закройте глаза и, отпустив на свобода внимание, дождитесь прихода расслабления.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно.

6. Переключите внимание на пограничные, периферийные ощущения.

7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда станете ощущать себя неким объемным коконом.

8. Перенесите внимание на зону контакта ваших стоп и опоры.

9. Равномерно распределите внимание по всей зоне контакта каждой из стоп с опорой.

10. На 10-15 секунд перенесите внимание на зону контакта всех пальцев и подушечек стоп с опорой.

11. На 10-15 секунд переключите внимание на зону контакта каждой из пяток с опорой.

12. Начните поочередно переключать внимание то на зону контакта подушечек и пальцев стоп с опорой, то на зону контакта пяток и опоры. Войдите в максимально комфортный для вас ритм этих переключений.

В процессе переключения внимания ваши стопы не должны отрываться от опоры.

13. Закончите переключение внимания и одновременно осознайте зону контакта с опорой и пальцев, и подушечек стоп, и пяток. Удерживайте это осознание до тех пор, пока не ощутите, что

площадь контакта каждой из стоп с опорой имеет свой центр. По ощущениям он будет находиться около подушечки большого пальца каждой из стоп.

14. Перенесите внимание на энергетические центры стоп и удерживайте эту концентрацию 3-5 минут.

15. Начните поочередно переходить в своем восприятии то к ощущению всей зоны контакта каждой из стоп с опорой (пятки, подушечки, пальцы стоп), то к осознанию энергетического центра стопы.

Поймайте оптимальный для вас ритм этих переключений. В результате вы ощутите пульсацию энергии, которая будет распространяться то от центра ко всей поверхности стопы, то со всей поверхности стопы собираться в центре стопы.

Практикуйте эти переключения до чувства насыщения данным процессом.

Не секрет, что на подошвах находятся множество проекционных зон нашего организма, через воздействие на которые мы можем вылечить очень многие свои заболевания. Так как аналогически наши ноги в первую очередь связаны с внут-

ренними органами, находящимися в области таза, то и наибольший эффект вышеприведенное упражнение оказывает на них.

Практика данного упражнения способствует оздоровлению почек, печени и желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы, селезенки, усилению потенции, долголетию, снижает повышенное давление, существенно повышает координацию и устойчивость нашего физического тела. Не зря же китайские врачи считают, что большинство болезней можно вылечить концентрацией на энергетических центрах стоп. А основным методом медитации очень многих буддийских мастеров является максимально полное осознание контакта стопы с опорой во время ходьбы. Именно через стопы мы имеем наиболее тесный контакт с поверхностью земли. Так что выводы делайте сами!

***Упражнение* Энергетическое ускорение**

1. Станьте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.
2. Примите позу обхватывание дерева и полностью откорректируйте все ее параметры.
2. Полузакройте глаза и слегка расфокусируй-

те зрение так, чтобы все вокруг воспринималось в легком тумане.

4. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводив им по нёбу, найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

5. На несколько минут отпустите внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

6. Сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу в течение 3-5 минут.

7. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу.

8. Перенесите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

9. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

10. На каждом выдохе начните посылать тепло в область низа живота до тех пор, пока она не заполнится теплом и ее не начнет слегка распирать изнутри.

11. Соберите все тепло и все ощущения, накопленные в области низа живота, в точке центра низа живота в маленький шарик.

Осуществите от 8 до 12 вращений теплового шарика по траектории микрокосмической орбиты.

12. Поместите тепловой шарик в точку центра низа живота.

13. Перенесите внимание на ощущение зоны контакта стоп и опоры.

14. Осознайте то давление, которое оказывают ступни на опору.

15. Позвольте давлению, оказываемому вашими стопами на опору, пройти сквозь поверхность опоры и устремиться в глубь земли.

Можете помочь себе образом корней, вырастающих из ваших стоп.

16. Начните произвольно менять длину своих
энергетических корней, делая их то длиннее, то
короче.

17. Найдите максимально комфортную для вас глубину укоренения и 2-3 минуты задержитесь на этой глубине.

18. Оставляя свои энергетические корни погруженными в землю на максимально комфортную для вас глубину, начните распирать землю своими энергетическими корнями в течение 1-3 минут.

19. Сохраняя свои энергетические корни по- груженными на максимально комфортную для вас

глубину, начните сжимать ими землю в течение 1-3 минут.

20. Оставляя свои энергетические корни погруженными в землю на максимально комфортную для вас глубину, начните одновременное распирание и сжатие земли энергетическими корнями в течение 1-3 минут.

21. Переключите внимание на соприкасающиеся с опорой поверхности стоп.

22. Сконцентрируйтесь на 1-3 минуты на энергетических центрах стоп.

23. Сфокусируйте внимание на точке центра низа живота на 1-3 минуты.

Не жалейте времени на качественное овладение вышепредложенным упражнением,

так как оно является базой, фундаментом для овладения целым комплексом различных взаимодействий нашего энергетического тела с землей.

Освоив это упражнение, вы сделаете свое физическое тело очень и очень устойчивым. Это в свою очередь тут же отразится на вашей психике, и она станет на редкость устойчивой к любым внешним воздействиям. Именно при помощи своих энергетических корней мастера цигун, айкидо,

восточных единоборств достигают способности успешно противодействовать попыткам толпы людей хотя бы сдвинуть их с места, оторвать от земли.

Через энергетические корни стоп мы можем выводить энергию удара своего соперника, делая свое физическое тело неуязвимым для большинства ударных воздействий.

Вбирая через энергетические корни прохладную энергию поверхности земли, мы можем охлаждать перегретые внутренние органы своего физического тела, способствуя их оздоровлению. Выводя излишний жар из области головы через энергетические корни стоп в землю, мы можем нормализовать работу головного мозга. Через эти же корни очень многие заболевания и дискомфортные ощущения можно отдать матери-земле, избавившись от них навсегда.

В процессе выполнения нижеследующих упражнений-тренингов вы сможете освоить на своем личном опыте все освещенные мною выше способы использования энергетических корней стоп.

Упражнение
Опускание больной энергии в землю

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

2. Займите позу обхватывания дерева и полностью откорректируйте все ее параметры.

3. Полуприкройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

4. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводите им по нёбу и найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

5. На несколько минут отпустите на волю внимание, дожидаясь прихода расслабления.

6. Сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании на 3-5 минут, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

7. Осознайте все свои телесные ощущения одномоментно, сразу.

8. Переключите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

9. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете устойчиво воспринимать себя неким объемным коконом.

10. Направьте внимание на какое-либо дискомфортное ощущение, присутствующее в вашем теле в настоящий момент времени.

11. Продолжая осознавать дискомфортное ощущение, воспримите энергетические центры стоп.

12. Начните естественным для вас образом проталкивать дискомфортное, болезненное телесное ощущение вниз, сначала к энергетическим центрам стоп, а затем по своим энергетическим корням в глубь земли до тех нор, пока не ощутите, что дискомфортное, болезненное ощущение полностью покинуло пределы вашего энергетического тела.

13. Осознайте кожу своего физического тела. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды. Жестко прогладьте все тело ладонями.

Когда я говорил: «Начните естественным для вас образом проталкивать дискомфортное, болезненное ощущение вниз», то имел в виду, что способ, при помощи которого вы избавляетесь от неприятного для вас ощущения, должен быть наиболее легким для вас (естественным). Я специально не давал вам конкретного способа, чтобы вы, за-

действуя свое воображение, свой опыт, могли создать свой собственный, уникальный, наиболее легкий для вас способ вывода болезненных ощущений вниз, в глубь земли.

Вы могли представить и ощутить, как сквозь маленький телесный канальчик поток некой жид-кости, текущий от места дискомфорта вниз, через энергетические центры стоп, несет дискомфортное ощущение в глубь земли. Могли почувствовать, как некий магнит, расположенный в глубине зем-ли под энергетическими центрами стоп, притягивает ваше болезненное ощущение к себе. При этом можно было синхронизировать процесс избавления от дискомфортного ощущения с дыханием, а можно было не обращать на дыхание никакого внимания и т.д.

Главное состояло в том, чтобы, пытаясь избавиться от неугодного для вас ощущения, вы затратили свой собственный труд. Попотели, подумали, поэкспериментировали в процессе специально поставленной перед вами довольно-таки туманной задачи. Ведь человек может ценить лишь то, что достанется ему в результате собственного труда.

К сожалению, в большинстве случаев учащиеся возлагают ответственность за уровень своего

мастерства на того, кто их обучает. Как будто учитель должен и может сделать учеников мастерами без их собственного участия.

Никто никогда и ничему не может вас научить! Вы можете научиться! И уровень, качество вашего мастерства в подавляющей степени зависят от того, сколько сил и времени вы положили на овладение данным навыком.

Вы всегда получаете лишь столько, сколько отдаете себя!

«Что посеешь, то и пожнешь».
«По трудам вашим вам будет».
«Лишь отдавая, можно получать».
«Сколько отдал, столько и получишь».

Однажды к Будде пришел человек очень образованный и очень культурный. Он тактично задал Будде вопрос, на что Будда сказал:

- Прямо сейчас я не могу ответить.

Человек удивился:

- Почему вы не можете ответить на мой вопрос? Вы заняты или это что-то другое?

Этот человек был очень важным, хорошо известным по всей стране, и он очень обиделся на то,

что Будда так занят, что не может уделить его персоне хотя бы немного времени.

-Дело в том, что прямо сейчас вы будете не в состоянии воспринять мой ответ на ваш вопрос, -сказал Будда.

- Что вы имеете в виду? - изумился человек.

- Есть три типа слушателей, - промолвил Будда. - Первый тип - как горшок, повернутый вверх дном. Можно отвечать, но ничего не войдет в него. Он недоступен. Второй тип слушателя подобен горшку с дыркой в дне. Он не повернут вверх дном, он находится в правильном положении, вроде бы все как и должно быть, но в его дне - дырка. Поэтому кажется что он наполняется, но это лишь на мгновение. Рано или поздно вода вытечет, и он снова станет абсолютно пустым. Лишь на поверхности кажется, что что-то входит, на самом же деле не входит ничего, поскольку ничего не может удержаться. Есть еще третий тип слушателя, у которого нет дырки и который не стоит вверх дном, но который полон отбросов. Вода может входит в него, но как только она входит, она тут же отравляется.

А вы готовы напряженно учиться, регулярно затрачивая на это пот и время? Если нет, то эта

книга ничего не сможет вам дать! Ведь это учебник, а не развлекательная литература.

Упражнение

Охлаждение перегретых участков тела

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

2. Займите позу обхватывания дерева и полностью откорректируйте все ее параметры.

3. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводите им по нёбу и найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

4. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода расслабления.

5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Осознайте все свои телесные ощущения одномоментно, сразу.

7. Перенесите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

8. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете устойчиво ощущать себя неким объемным коконом.

9. С каждым своим выдохом начните выды-
хать тепло в область низа живота до тех пор, пока
эта область не заполнится теплом и ее не начнет
слегка распирать изнутри.

10. Соберите все тепло и все ощущения, на
копленные в точке центра низа живота, в малень-
кий тепловой шарик, в комочек ощущений.

Осуществите 8-12 оборотов теплового шарика по микрокосмической орбите.

11. Поместите тепловой шарик в точку центра низа живота.

12. Просканируйте все свое тело и найдите наиболее перегретый участок. Особое внимание обратите на область головы, так как именно эта область перегревается больше всего.

13. Осознайте зоны контакта стоп с опорой.

14. Направьте внимание на энергетические центры стоп.

15. Из энергетических центров стоп выпустите в глубь земли свои энергетические корни на глубину от 0,5 до 1 метра.

16. Ощутите, как через энергетические корни в ваше тело начинает проникать прохладно-влаж-ная энергия земли.

17. Направьте прохладную земную энергию к

областям перегретых участков тела, напитывая их целительной прохладой до тех пор, пока вам это приятно.

18. На 1-2 минуты осознайте все свои ощущения одномоментно, сразу.

19. Сконцентрируйтесь на точке центра низа живота на 2-3 минуты.

Залогом здоровья нашего тела и теснейшим образом взаимосвязанной с ним психики является гармоничное равновесие дополняющих друг друга противоположностей. В данном случае это тепло -
холод.

Все хорошо в меру. Если же в нашем организме в отдельных участках тела начинают преобладать либо тепло, либо холод, то начинаются деструктивные, разрушительные для нашего здоровья процессы.

В силу того что большинство цивилизованных людей слишком много думают головой, участки коры их головного мозга перегреваются, что приводит к психическому перевозбуждению, нервному истощению, хаотичному вниманию. А ведь наши предки советовали: «Держи голову в холоде!» Да и восточные мудрецы призывали для достиже-

ния глубокой расслабленности вызывать прохладу в области головного мозга.

Большинство глазных заболеваний, в силу того что зрение доминирует над остальными чувствами и мы беспрерывно нагружаем глаза, также вызваны перегревом глазных мышц.

Именно поэтому, поднимая прохладную энергию земли в область головного мозга, мы в буквальном смысле расслабляем, исцеляем головной мозг, стабилизируя и успокаивая психику, сознание, что дает нам возможность прожить всю свою жизнь в трезвом уме, с холодной головой и избежать инсультов, мозговых кровоизлияний.

Перегрев какого-либо участка нашего физического тела, перегрев какого-либо нашего внутреннего органа - это свидетельство того, что здесь присутствует перевозбуждение, работа на износ и возможно наличие воспалительного процесса. И напитывая эти области тела целительной земной прохладой, мы даруем себе долгую, здоровую, уравновешенную жизнь. Ведь жить - хорошо! А хорошо жить - еще лучше!

Еще раз обращаю ваше внимание на тот факт, что, делая данное упражнение («Охлаждение перегретых участков тела»), вам необходимо выпускать

свои энергетические корни не более чем на 0.5-1 метр в глубь земли. Это связано с тем, что земная энергия располагается слоями. И если энергия на глубине 0,5-1 метр влажновато-прохладная, то на большей глубине текут огненные реки, магма, жидкий огонь. Нам необходима прохлада, и поэтому мы используем энергетический пласт, находящийся на глубине 0.5-1 метр.

Упражнение

Противодействие ударным воздействиям Для данной практики вам необходима помощь партнера, напарника.

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

2. Примите позу обхватывания дерева, но руки свободно опустите вдоль тела.

1. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Слегка прикройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

5. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу.

6. Перенесите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и доищитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

8. Начните на каждом своем выдохе посылать тепло в область низа живота, пока она не заполнится теплом и ее не начнет слегка распирать изнутри.

9. Соберите все тепло и все ощущения, присутствующие в области ценра низа живота, в маленький тепловой комочек ощущений."

10. Ощутите зоны контакта стоп и опоры.

11. Осознайте энергетические центры стоп.

12. Ощутите, как из энергетических центров стоп ваши энергетические корни устремяются в глубь земли, на комфортную для вас глубину.

13. Начните на каждом выдохе через свои энергетические корни посылать энергию из области низа живота в глубь земли. Вдохи пусть происходят сами по себе, без вашего сознательного в них участия.

Сделайте порядка 12-16 вышеуказанных выдохов.

14. Попросите партнера легонько ударить вас в область низа живота.

15. На выдохе через свои энергетические корни выведите ощущения» образовавшиеся вслед-

ствие удара, в глубь земли. Поначалу не стремитесь вывести из тела все последствия от удара за один выдох, а учитесь медленно и качественно выводить все последствия. И не беда» если вам для этого понадобится 5-6 выдохов в землю,

16. Повторяйте описанное в пунктах 14 и 15 до тех пор, пока не сможете выводить все ощущения от удара в землю за один-единственный выдох.

Помните, что напарник должен не столько бить» сколько вступать в легкий контакт с вашим телом, чтобы в нем образовалось заметное для вашего внимания слегка дискомфортное ощущение.

Научившись выводить последствия удара за один-единственный выдох, перестаньте обращать внимание на свое дыхание.

Потренируйтесь в момент легких ударов напарника ощущать непрерывный нисходящий поток через энергетические центры стоп, уходящие в глубь земли, выводя последствия удара, ощущение от удара со скоростью мысли.

Потренируйтесь выводить ощущения от удара не только из области живота, но и из любых участков своего тела.

Помните, что попытка выводить из тела последствия реальных сильных ударов - это удел ослов! И прямая дорога в больницу.

Но ваш напарник должен лишь слегка контактировать с вашим телом, формируя заметные для вашего тела ощущения. Идти к умению быстро и качественно выводить из себя последствия реальных ударов нужно через умение быстро и качественно выводить из своего тела последствия, ощущения от очень легких касаний. Это намного эффективнее разовьет ваше внимание и подготовит вас к умению нейтрализовывать последствия любых ударов.

В практике вышеизложенного упражнения главное - это качество исполнения, а быстрота вывода дискомфортных ощущений — это лишь следствие.

Упражнение

Восстанавливающая ходьба

1. Расфокусируйте зрение так, чтобы все рас-
плылось в легком тумане.
2. Осознайте все свои ощущения одновременно.
3. Переключите внимание на свои погранич-
ные, периферийные ощущения.

4. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

5. Начните ходьбу, в процессе которой вы должны осознавать каждое касание поверхности земли стопой вынесенной вперед ноги.

6. Осуществляйте эту ходьбу не менее чем 30-40 минут.

7. Ощутите кожу своего физического тела и
слегка встряхнитесь, как бы отряхиваясь от воды.

В процессе вышепредложенной ходьбы вы вступаете в интенсивный энергообмен с поверхностью земли, что приводит к успокоению ума, психики, нормализует повышенное давление, оздорав-ливает печень, желчный пузырь, желудок, селезенку, поджелудочную железу и почки.

Эта ходьба особенно полезна в том случае, если у вас перегружена область головы. Практикуя же ее непосредственно перед сном, вы обеспечите себе быстрое вхождение в очень качественный отдых.

Естественно, хождение по асфальту и по земле - это две большие разницы. Хотя за неимением лучшего и ходьба по городским улицам окажет

весьма благотворное действие на ваш организм, наладив вашу связь с поверхностью планеты.

Искусство биоэнергетики - это не только работа со своим физическим телом, но и не менее интенсивная работа со своей психикой, со своим сознанием. В силу того что наши тело и сознание неразрывно связаны друг с другом, совершенно невозможно накопить достаточный уровень телесной энергии, имея разбалансированное, перенапряженное сознание. Абсолютно любая наша психологическая проблема неизбежно вызывает проблему энергетическую, проблему телесную, которая проявляется в дискомфортном ощущении в той либо иной области нашего тела.

Будда утверждал: «Жизнь человеческая есть страдание! Причина страданий - желания!»

В силу своей природы абсолютно любой человек имеет желаемый идеальный образ: себя, других, развития той или иной ситуации, всей своей жизни и т.д. И совершенно неважно, осознает человек свои представления или нет, так как они все равно есть!

Проблемы начинаются тогда, когда желаемое не совпадает с действительным. И чем сильнее это различие, тем хуже мы себя ощущаем и телесно и

психологически. До тех пор, пока мы не станем хозяевами своих желаний, мы не сможем достичь реальных успехов в накоплении энергии и умении управлять своей внутренней энергетикой.

Для того чтобы стать хозяином своих желаний и достичь мира с самим собой, нам необходимо:

- осознавать свои желания;
- выходить из внешних ситуаций, не соответствующих нашим желаниям, и искать внешние обстоятельства, которые нашим желаниям соответствуют;
- научиться, не выходя из не устраивающей нас внешней ситуации, изменять свои желания, делая эту ситуацию желательной для себя.

Освоив три вышеприведенных правила, вы станете творцом, хозяином всех своих желаний. С этого момента в вашей душе установится мир, согласие с самим собой, с жизнью, И тогда ваша биоэнергия начнет непрерывно накапливаться без всяких фильдеперсовых упражнений и заморских методик.

В одном государстве жил молодой царь, и был он очень горделив и властен. Когда он проезжал по своим владениям, народ падал ниц и кричал:

- Да здравствует император!

Сзади шел казначей и кидал этим согбенным фигурам золотые монеты. Люди готовы были перегрызть друг другу глотки за монеты из императорской казны, как свиньи роясь в грязи в их поисках. Тем же, кто не покорялся и не преклонялся перед монархом, шедший сзади палач рубил головы.

И вот однажды, шествуя подобным образом, царь заметил одною монаха, который не только не склонял головы, но и шел ему навстречу. Палач, увидев это, поспешил опередить императора, дабы отрубить непокорному голову, так как уже не одна голова слетела с плеч по прихоти императора-вольнодумца. Однако в тот момент, когда палач уже замахнулся, чтобы обезглавить непокорного, он услышал зычный голос своего повелителя:

- Стой!

Молодой царь, кинувшись к этому странствующему монаху, упал на колени и поцеловал его засаленную одежду.

- Отец, как я рад, что ты вернулся! - воскликнул молодой царь.

- Нет, я не вернулся. Я был на том краю земли и вот теперь иду на другой край. Просто дорога моя лежит через твои владения, - отвечал отец.

- Но это же и твои владения! Отец, мне больно видеть тебя в такой жалкой одежде. Казначей, отсыпь ему столько золота, сколько бы он ни попросил, - воскликнул молодой король.

- Нет, сын. Просто накорми меня или дай несколько монет, дабы я мог купить себе пропитания, - произнес отец и протянул сыну свою деревянную миску-чашу.

Император велел наполнить чашу доверху. Но сколько бы казначей ни сыпал в чашу золота, она оказывалась пустой. Целый мешок золота был высыпан в чашу, но она была пустой!

Крайне изумленный молодой царь велел привезти целую подводу золота, чтобы наполнить наконец-то странную чашу. Содержимое 40 подвод с золотом было высыпано в нее, а она была пуста?

- Отец, я не пойму! Мы высыпали туда 40 подвод золота, но она по-прежнему пуста! — воскликнул пораженный до глубины души царь.

- Сынок, я рад, что ты уже на 40-й подводе задумался над этим вопросом. Ты слишком рано это понял. Я же ради этого отказался от всего, кинул в нее все свое царство, здоровье, молодость - в общем, все, что имел, но она, как видишь, по-прежнему пуста! Ибо это есть чаша на-

ших желаний, и отупляющая жажда наполнения ее отнимет у нас все, что мы имеем... В нее мы можем положить и жизнь, но полнее оно от этого не станет!

Энергетические каналы рук

Наши руки теснейшим образом взаимосвязаны со многими нашими внутренними органами. Особенно тесно в силу анатомических особенностей руки взаимосвязаны с областью грудной клетки, теми внутренними органами, которые находятся в этой области тела.

Окончание наших рук (плечи) через ключичную область переходит в шею и в грудную клетку. В силу этой анатомической особенности через энергоканалы рук мы можем очень эффективно влиять на работу головного мозга и на функционирование легких, сердца.

Большинство заболеваний сердца можно исцелить, просто наладив циркуляцию внутренней энергии в ручных меридианах, каналах. Именно поэтому верно и обратное: нарушения ручного кровообращения приводят к проблемам с сердцем, легки-

ми и очень часто способствуют нарушению мозгового кровообращения.

Кроме всего вышеизложенного, через ладони и пальцы рук мы находимся в постоянном энергообмене с внешними источниками энергии, с окружающей средой. А это означает, что при грамотной и целенаправленной работе с энергетическими каналами рук мы можем в значительной мере повысить уровень своей внутренней биоэнергии.

Для того чтобы научиться усваивать внешнюю энергию через ручные энергоканалы, вам необходимо будет открыть «ворота рук»:

- точку центра внутренней стороны ладони;
- пальцы рук.

Упражнение

Общая нормализация ручных энергоканалов

Желательно практиковать это упражнение обнаженным до пояса (выше пояса).

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

2. Займите позу стояния столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.

5. Прижмите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Слегка поводите им по нёбу и

найдите точку, из которой исходят наиболее сильные ощущения.

4. Закройте глаза и отпустите на волю внимание, дожидаясь прихода расслабления.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу.

7. Переключите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

8. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

9. Сконцентрируйте внимание на внутренних сторонах ладоней и кончиках пальцев рук.

10. Начните максимально комфортно для вас размахивать расслабленными прямыми руками: вперед - до горизонтального положения, до уровня плеч (внутренние стороны ладоней смотрят вниз): назад- насколько это возможно (внутренние стороны ладоней смотрят вверх).

Хотя вы размахиваете прямыми руками, не допускайте их жесткой фиксации в локтевом суставе, сохраняя локти чуть-чуть согнутыми.

В процессе махания туловище должно быть неподвижным, а плечи опущенными.

Найдите максимально естественный и приятный для вас ритм размахивания.

В процессе махов руками удерживайте основное внимание на внутренних сторонах ладоней и кончиках пальцев рук.

Продолжайте размахивание руками не менее чем 10-15 минут.

11.Окончив махать, поднимите слегка согну-
тые руки вверх, параллельно друг другу, внутрен-
ние стороны ладоней смотрят друг на друга, а паль-
цы направлены в небо.

Замрите в этом положении на 2-3 минуты, сфокусировав внимание на кончиках пальцев рук (пальцы выпрямлены) и полностью осознавая все свои телесные ощущения в этой части тела.

12. Не меняя общего положения рук, комфор-
тно отогните выпрямленные пальцы в стороны и
назад. Так, чтобы внутренние стороны ладоней
смотрели вверх.

Сконцентрируйте основное внимание на внутренних сторонах ладоней, стремясь полностью осознавать все ощущения в этой части тела.

Удерживайте данную позицию 2-3 минуты.

13. Опустите руки вдоль тела и начните ненавязчиво наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Регулярная практика этого нехитрого, на первый взгляд, упражнения способна творить настоящие чудеса, так как она полностью восстанавливает циркуляцию энергии и крови на всем протяжении рук, от плеч до кончиков пальцев.

В процессе выполнения вышеизложенного упражнения вам придется преодолевать свой скептицизм по поводу того, что такое простое упражнение может давать какие-либо мощные эффекты. Но, уверяю вас, игра - стоит свеч! Регулярная практика этого упражнения излечивает от повышенного артериального давления, исцеляет многие болезни нервной системы, способствует нормализации мозгового кровообращения, работы легких, толстой кишки, сердца и даже может заставить отступить рак легких, лимфы, пищевода!

С энергетической же точки зрения регулярная практика вышепредложенного упражнения открывает, прочищает энергоканалы и является фундаментом для всех биоэнергетических способностей рук.

Упражнение

Энергетическое оживление ладоней - путь к оздоровлению всего организма

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

2. Примите позу стояния столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.

3. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь прихода расслабления.

4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Откройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

6. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу.

7. Переключите внимание на свои периферийные, пограничные ощущения.

8. Осознайте все пограничные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

9. Согните руки в локтях на уровне талии, параллельно друг другу, так, чтобы ладони смотрели одна на другую, а пальцы рук были направлены вперед.

10. Одновременно ощутите внутренние поверхности обеих ладоней и пальцев рук.

11. Продолжая одномоментно равнозначно осознавать внутренние поверхности обеих ладоней, начните медленно сближать ладони друг с другом до тех пор, пока не ощутите, что внутренние стороны ладоней и пальцев рук упираются в некую незримую преграду.

12.Представьте, что вы держите между ладо-
нями свернувшегося в клубок ежика.

Ваше представление должно быть не столько визуальным зрительным, сколько тактильным, осязательным. Вы должны реально ощущать колючие иголки зажатого между ладонями ежа.

Сохраняйте это ощущение от 2 до 3 минут.

13.Начните перекатывать, перемещать, пере-
ворачивать зажатого между ладонями энергети-
ческого ежа, реально ощущая действие его острых
иголок.

Осуществляйте это перекатывание в течение 2-3минут.

14.Закройте глаза и, свободно опустив руки
вдоль тела, отрешенно понаблюдайте за своими
ощущениями до тех пор, пока у вас не появится по-
требность в активной двигательной деятельности.

Старайтесь не перенапрягаться, пытаясь вызвать у себя реальные ощущения иголок зажатого между ладонями ежа. В процессе регулярной практики этот образ - ощущение будет получаться у вас все лучше и лучше. И ладони будут становиться красными, горячими, высокочувствительными, как будто вы подвергли их воздействию аппликатора Кузнецова.

На внутренних поверхностях ладоней находится множество биологически активных точек, нервных окончаний, которые взаимосвязаны со всем нашим организмом. Именно поэтому регулярная практика вышеизложенного упражнения позволит вам реально оздоровить весь свой организм.

Катая энергетического ежа между ладонями, вы сделаете их очень и очень чувствительными. И этим подготовите ладони к восприятию энергоинформационных полей окружающего нас мира.

Для того чтобы вам не наскучило чтение моей книги, давайте сделаем юмористическую паузу, ведь юмор - лучшее лекарство от излишнего напряжения.

Однажды к супругам явилась фея и сказала:

- Вы были такой прекрасной парой в течение 25 лет, что я хочу исполнить одно желание каждого из вас.

- Я хочу путешествовать по всему миру вместе со своим любимым мужем! — сказала жена.

Взмахнула фея волшебной палочкой, и в руке женщины оказались билеты.

И тут слово взял 50-летний муж;

- Все это, конечно, романтично, но такая воз-
можность выпадает только один раз в жизни.
Очень сожалею, но я, дорогая жена, хочу женщину
моложе меня на 30 лет.

Взмахнула фея своей волшебной палочкой... - и превратился муж в 80-летнего деда.

А что вы хотите, если фея - тоже женщина!

***Упражнение* Укрепление энергетических линий ладоней**

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

2. Примите позу стояние столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.

3. Полуприкройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.

4. Отпустите внимание на свободу и дождитесь прихода расслабления.

5. Осознайте все свои телесные ощущения сразу.

6. Перенесите внимание на пограничные, периферийные ощущения.

7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и доищитесь момента, когда станете ощущать себя неким объемным коконом.

8. Согните руки в локтях на уровне талии, параллельно друг другу, так, чтобы внутренние поверхности ладоней смотрели одна на другую, а пальцы рук были направлены вперед.

9. Одновременно равнозначно ощутите внутренние поверхности обеих ладоней и пальцев рук.

10. Представьте, ощутите, что между ладонями находится пружина.

11. Преодолевая сопротивление невидимой пружины, слегка сблизьте одна с другой.

12. Позвольте пружине разжаться и развести ладони.

13. Найдя комфортный для себя ритм, повторяйте описанное в пунктах11 и 12 до наступления легкой, приятной усталости.

14. Закройте глаза, опустите руки вдоль тела и начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Вышеизложенное упражнение, укрепляя энергетические линии ладоней, является базой для любых бесконтактных энергетических воздействий, осуществляемых через ладони.

Укрепив энергетические линии ладоней, вы сможете реально воздействовать на физическое тело своего соперника, физически не касаясь его. Именно на подобной методике построены все «чудеса», которые любит демонстрировать Михаил Рябко. А между тем овладеть такими способностями может абсолютно любой человек.

В процессе практики вышеизложенного упражнения мы учимся испускать энергетические линии из своих ладоней и давить этими линиями на внешний объект. И этот навык необходим не только для воздействия на соперника, но и для бесконтактного лечения.

Упражнение

Энергетические центры ладней. Знакомство

1. Станьте лицом на север, поставив стопы на ширине плеч, параллельно друг другу.

2. Займите позу обхватывания дерева и полностью откорректируйте все ее параметры.

3. Полуприкройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

4. На некоторое время отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода расслабления.

5. Сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании и 2-3 минуты пассивно понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.

6. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно.

7. Переключите внимание на периферийные ощущения.

8. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

9. Опустите руки вдоль тела, кисти рук отогнуты под углом 90° по отношению к предплечьям, внутренние стороны ладоней обращены к полу, к земле, пальцы рук смотрят в стороны.

10. Разлейте внимание по поверхности кожи внутренних сторон ладоней.

11. Осознайте всю поверхность внутренней стороны каждой своей ладони одновременно, сразу. Удерживайте эту концентрацию до тех пор, пока не осознаете, что на внутренней стороне каждой ладони есть некое углубление, центр всех ощущений.

12. Переключите внимание на энергетические центры ладоней и удерживайте эту концентрацию в течение 2-3 минут.

13. Представьте, ощутите, что энергетические центры ладоней лежат на некой невидимой опоре.

14. Продолжая осознавать лежащие на невидимой опоре энергетические центры ладоней, сделайте вдох, в процессе которого перенесите внимание с энергетических центров ладоней на локти. В результате вы ощутите, что в процессе вдоха нечто движется от энергетических центров ладоней к локтям.

15. Осуществите выдох, в процессе которого перенесите внимание с локтей на энергетические центры ладоней. Уловите, как в процессе выдоха нечто движется от локтей к энергетическим центрам ладоней.

16. Повторите описанное в пунктах 14 и 15 от 4 до 8 раз.

17. Сделайте вдох, в процессе которого перенесите внимание с энергетических центров ладоней на плечи. Уловите, как в процессе вдоха энергия движется от энергетических центров ладоней к плечам.

18. Осуществите выдох, в процессе которого перенесите внимание от плеч к энергетическим центрам ладоней, осознавая соответствующее движение энергии.

19. Повторите описанное в пунктах 17 и 18 от 4 до 8 раз.

20. Сделайте вдох, в процессе которого перенесите внимание от энергетических центров ладоней - через предплечья => локти => плечи - в центр грудной клетки. Осознайте соответствующее движение энергии.

21. Осуществите выдох, в процессе которого перенесите внимание из центра грудной клетки к энергетическим центрам ладоней - через центр груди => плечи => локти => предплечья => энергетические центры ладоней. Осознайте соответствующее движение энергии.

22. Повторите пункты 20 и 21 от 4 до 8 раз.

23. Сделайте вдох, в процессе которого переносите внимание по траектории: энергетические центры ладоней => предплечья =>локти => плечи => центр грудной клетки => центр низа живота. Уловите соответствующее движение энергии.

24. Осуществите выдох, в процессе которого переносите внимание по траектории, обратной описанной в пункте 23 - от центра низа живота к энергетическим центрам ладоней. Уловите соответствующее движение энергии.

25. Повторите описанное в пунктах 23 и 24 от 8 до 16 раз.

26. Свободно опустите ладони вдоль тела и, почти полностью выпрямив колени, займите позу стояния столбом.

27. Закройте глаза и начните наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Когда мы синхронизируем движение внимания с осознанием своего дыхания, то начинаем ощущать движение энергетических потоков, уловив которые мы сможем управлять ими.

Данная книга написана как практический учебник, призванный научить вас чувствовать реальную энергетику на собственном опыте. И поэтому язык этой книги направлен на детальное описание того, что и как необходимо делать, чтобы получить необходимое личное переживание того, о чем говорит автор. К сожалению, большинство книг по биоэнергетике не имеют с ней ничего общего, подавая «под соусом» биоэнергетики обычную игру воображения. А ведь биоэнергия — это не фантазии, а объективная реальность, которую можно пережить лишь на собственном опыте.

Книги, которые не объясняют, как нужно организовать свое действие, чтобы пережить биоэнергетику на собственном опыте, учебниками по био-энергетике не являются. Каждый должен заниматься своим делом, делать то, что у него лучше всего получается. И поэтому фантасты и сказочники должны писать фантастику и сказки, а не учебники по биоэнергетике!

Жил-был на свете кузнец. По всей округе гуляла слава о его чудодейственном искусстве ковки. Однажды в дом кузнеца пришел юноша и попросил:

- Возьмите меня, пожалуйста, в ученики. Я
хочу достичь такой же славы, как и вы.

Долго думал кузнец и наконец изрек:

- Иди в лес, наруби вязанку дров и, принеся ее во двор, аккуратно положи вот в этом сарае.

- Но я же пришел учиться кузнечному делу! - Воскликнул юноша.

-Хочешь учиться, делай то, что я говорю! Или же ступай отсюда! - промолвил кузнец.

Скрепя сердце, юноша поехал в лес и полдня рубил дрова, пока его терпение окончательно не лопнуло. И, плюнув на свое нелепое занятие, юнец поплелся домой, на чем свет стоит кляня чудаковатого кузнеца.

Однако желание стать изумительным кузнецом не отпускало юношу, и поутру он снова приплелся в дом кузнеца.

- Кузнец, возьми меня в ученики, - несмело попросил юнец.

- А где дрова? - в свою очередь спросил кузнец.

С этого дня юноша только и делал, что пилил дрова, подметал двор, стирал белье и т.д.

Не проходило ни одного дня, чтобы он не взывал к благоразумию кузнеца:

- Я пришел учиться у тебя кузнечному делу, а
занимаюсь черт знает чем.

Однако кузнец был неумолим. И вот уже полгода как юноша занимался нелепыми хозяйственными делами.

Неожиданно кузнец позвал юношу и изрек:

- Я буду учить тебя! Но для этого ты должен научиться плести лапти.

- Какие лапти? При чем здесь лапти? - возмущенно воскликнул юноша.

Однако спорить с кузнецом было бесполезно. И с этого дня под чутким руководством кузнеца юноша только и делал, что учился плести лапти. И вот, наконец, наступил такой день, когда лапоть, сплетенный своими руками, был готов.

- Я сплел лапоть. Возьми меня в ученики! - требовательно промолвил юноша.

- А ну-ка дай мне свой лапоть... - попросил кузнец, И вдруг, к изумлению юноши, бросил лапоть в чан с водой.

- Видишь, твой лапоть утонул в воде. Я же стану учить тебя только тогда, когда ты научишься плести такие лапти, которые не тонут! - непререкаемо провозгласил кузнец.

- Где ж ты видел лапти, которые не тонут в

воде?! - вскричал возмущенно пораженный юноша.

- Хочешь у меня учиться, тогда делай то, что тебе говорят! - грозно сказал кузнец.

Несколько лет юноша пытался сплести лапти, не тонущие в воде. И, наконец, в результате непрерывных попыток, это у него получилось.

- Кузнец, я выполнил твое задание! Возьми меня к себе в ученики! - требовательно произнес юнец.

-Для того чтобы учиться у меня, ты должен поехать на базар и продать сплетенные тобой лапти. Но есть одно условие. Ты должен продавать свои лапти лишь по одному, а не парой!

—Да кто же у меня купит лишь один лапоть?! - воскликнул юноша. - Кто будет покупать для носки только один лапоть?

-Это твои трудности! — ухмыльнулся кузнец.

И пришлось ехать на базар выполнять неосуществимое, с его точки зрения, задание.

Поздно вечером усталый, но при этом счастливый юнец вернулся домой.

- Я выполнил твое задание! Возьми меня к себе учеником! - гордо произнес юноша.

- А ты мне расскажи, как ты продал свои лапти, — попросил кузнец.

И юноша начал свой рассказ:

— Когда я сказал покупателю, что могу продать ему лишь один лапоть, то тот покрутил пальцем у виска, и мне не оставалось ничего другого, как сказать: «А вы знаете, что мой лапоть не тонет в воде?» И как только я продемонстрировал это на практике, то все мои лапти тут же купили.

— Ну что, кузнец, возьмешься учить меня кузнечному делу?

—Я вот смотрю на тебя и думаю: «Дурак ты, что ли?» До тебя же никто и никогда таких лаптей не делал! А ты все твердишь: «Научи меня кузнечному делу!» - с усмешкой произнес кузнец.

Глава IV

Власть над сном

Почти половину своей жизни мы проводим в состоянии сна. И от этого состояния нам никуда не убежать. Однако мы можем самым серьезным образом влиять на качество своего сна, на его продолжительность и на сюжет. Фактически, мы вполне можем стать полновластными хозяевами своих снов.

Упражнение

Растворение во тьме

1. Перед вхождением в состояние сна лягте на спину, расположив выпрямленные в коленях ноги на ширине плеч и вытянув руки вдоль тела внутренними сторонами ладоней вверх.
2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления.

3. Осознайте свое естественное дыхание и в течение 3-5 минут пассивно понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.

4. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда они сольются в единый однородный телесный фон.

5. Воспримите все поле тьмы одновременно.

6. На фоне общего поля тьмы найдите участок наиболее интенсивной, наиболее густой черноты и сфокусируйте на нем внимание, стараясь полностью слиться с ним.

7. Дождитесь момента, когда вы ощутите себя клочком густой-густой черноты, который парит в кромешной тьме.

8. Ощутите себя полностью растворенным в бесконечной тьме, где нет ни верха, ни низа, ни права, ни лева, а вы - это просто бестелесная крупинка тьмы, парящая в темной бесконечности.

9. Находясь в вышеуказанном состоянии, войдите в естественный сон.

В результате настойчивой и регулярной практики вышеизложенного упражнения вы сможете очень сильно сократить время своего сна. И при этом ваши сны перейдут в другое качество, давая вам возможность полностью восстановить все свои силы за минимальный промежуток времени. Кроме всего вышесказанного, данное упражне-

ние способствует возникновению внетелесных переживаний и позволяет осознать момент своего вхождения в сон.

Упражнение

Развитие самоконтроля во время сна

1. Готовясь войти в сон, лягте на спину, выпрямив ноги на ширине плеч и вытянув руки вдоль тела ладонями вверх.
2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода расслабления.
3. Сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании и 3-5 минут пассивно понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.
4. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу и дождитесь, когда они сольются в равномерный однородный фон.
5. Сконцентрируйте внимание на кончиках мизинцев рук.
6. Постарайтесь равномерно распределить внимание между обоими мизинцами.

Ваша задача состоит в том, чтобы в процессе сна вы в любой момент могли пошевелить мизинцами своих физических рук. Поэтому в процессе всего сна периодически шевелите мизинца-

ми, чтобы убедиться в наличии своего контроля над ними.

Не стоит расстраиваться, если некоторое время у вас не будет получаться сохранять контроль над своими физическими мизинцами на всем протяжении сна.

Кроме этого, на первоначальном этапе практика вышеизложенного упражнения может мешать вам заснуть из-за того, что вы слишком напрягаете внимание. Не прекращайте попыток! И однажды вы войдете в свой сон, полностью осознавая, что это сон. И тогда сможете делать в своем сне все, что пожелаете, моделируя его по своему желанию. Со временем вы сможете сохранять контроль над своими физическими мизинцами на всем протяжении сна. Ваше внимание раздвоится настолько, что вы сможете одновременно контролировать ситуацию и в своем сне и осознавать обстановку, окружающую спящее физическое тело. И тогда к вашему спящему физическому телу никто не сможет подкрасться незамеченным, так как вы тут же осознаете его присутствие. А ведь этот навык очень важен для сотрудников спецслужб.

Все дикие звери спят насколько чутко, что подкрасться к ним очень и очень сложно. Практи-

куя вышеизложенное упражнение, научиться так спать сможете и вы.

Кроме всего прочего, концентрация на мизинцах нормализует работу сердца, излечивает сердечные болезни, способствует глубокому расслаблению и остановке внутреннего диалога.

К одному очень старому учителю пришел принц и сказал:

- Уважаемый, меня послал к вам отец. Мой отец уже очень стар и вряд ли проживет долго. Он просит подготовить меня к царствованию, пока он еще жив. Ему очень хотелось бы увидеть меня с вашими рекомендациями. Я прекрасно владею многими боевыми искусствами, бывал на войне, имею награды. Я получил прекрасное образование, учась на отлично. Когда же я вернулся к отцу и сказал: «Я - готов!» - он ответил: « Нет, ты еще не готов, потому что упущена основная вещь. Ты должен пойти к одному Учителю, чтобы научиться у него бдительности. И это даст тебе возможность объединить в одно целое всю твою предыдущую подготовку. Пока ты не преуспеешь в этом, я не могу доверить тебе государство!» И он назвал ваше имя.

Помолчав некоторое время, принц добавил:

- Я готов выполнять все ваши указания, но торопитесь!

Учитель ответил:

- Мое первое требование состоит в том, чтобы вы не связывали меня временем. Все зависит только от вас. Я буду стараться обучить вас как можно лучше, ведь у меня тоже не так уж много времени. Я уже стар и совсем не собирался брать учеников, но вас послал император, а он - мой старый друг, мы с ним учились у одного мастера. Я не могу отказать ему. И ваше обучение начнется прямо сейчас.

- Что мне нужно делать? - спросил принц.

- Вы будете делать самые обычные вещи: убирать, готовить, рубить дрова, носить воду. Но помните: я могу в любой момент ударить вас сзади, так что оставайтесь бдительным.

Принц, не ожидавший такого поворота, пожал плечами в недоумении, но сказал:

- Хотя я и не понимаю смысла такого обуче-
ния, но раз отец послал меня к вам, значит, все правильно.

И принца непрерывно били. Старик был по-настоящему великим, опытным человеком. Он

подходил совершенно бесшумно, его шагов совсем не было слышно. Неожиданно он выпрыгивал из ниоткуда и очень-очень больно бил.

Через 15 дней абсолютно все тело принца страшно болело от побоев, но он был счастлив, потому что научился слышать шаги своего учителя. Его бдительность очень сильно возросла. Принц рубил дрова, но его мысли были сконцентрированы на старике: «Откуда он появится? Как себя защитить?»

Старик старался ударить, но принц перехватывал его бамбуковую палку. В таких условиях бдительность принца непрерывно возрастала. И через три месяца старик за целый день ни разу не нанес удара. Принц был очень счастлив. Он думал: «Настал великий день!»

Он радовался своему телу, тому, как оно крепло под ударами палки. Теперь он ощущал, что обрел некую силу, которой у него не было никогда раньше. Иногда, чувствуя, что старик подкрадывается» он кричал из своей комнаты:

- Даже не пытайтесь! Я бдителен.

Однако на этом воспитание бдительности не закончилось. Однажды старик подозвал его к себе и заявил:

- Теперь начинается вторая ступень. И если до этого я бил тебя бамбуковой палкой, то начиная с завтрашнего дня я буду бить тебя боевым мечом!

Старик вынул свой меч и сказал:

- Вот мой меч. Посмотри на него. Потрогай его. Следи за ним! Ведь теперь он будет следовать за тобой постоянно.

Это были уже не шутки, а вопрос жизни и смерти.

Осознанность принца перед лицом смертельной опасности возросла как столб света. И как старик ни пытался ударить его мечом, он не смог этого сделать на протяжении трех месяцев. Иногда, сидя в медитации с закрытыми глазами, принц чувствовал, как учитель подходит сзади, чтобы нанести разящий удар, и, когда тот замахивался, принц отпрыгивал в сторону, спасая себя.

И наступил день, когда учитель снова позвал его к себе.

- Ваше высочество, я счастлив! Вторая часть обучения закончена.

Принц ответил:

- Я тоже счастлив и бесконечно благодарен вам. Я и не подозревал, что во мне есть такие способности. Даже малейший ветерок не может про-

нестись мимо меня, чтобы я не заметил его. Ни одна мысль не промелькнет в моем сознании бесконтрольно. И я счастлив, что еще есть чему учиться. А ведь сначала я сомневался и пришел сюда только потому, что меня послал отец. Теперь же я сам хочу учиться и больше не думаю ни о своем отце, ни о царстве, ни о чем другом. Все, о чем я думаю, — это как подвести мое сознание к его высочайшей вершине. И все это из-за той радости, которую я у вас познал и о которой даже не подозревал , не мог и мечтать. Так что давайте начнем третий этап!

Учитель сказал:

- Третий этап такой: я буду бить тебя настоящим мечом ночью, когда ты спишь.

- Хорошо, - ответил принц.

Учитель пытался ударить принца, но в тот момент, когда он входил в комнату, принц просыпался. Вскоре принц начал видеть себя спящим со стороны. И засыпая, он наблюдал затем, как сон на-валивается на него и овладевает телом. Поворачиваясь во сне, принц видел со стороны, как его тело поворачивается с одного бока на другой.

Три месяца учитель пытался нанести удар, но не смог. Осознанность ученика стала абсолютной.

И однажды учитель, позвав принца, обнял его и передал свой меч, сказав:

- Вот тебе моя рекомендация. Твой отец поймет, потому что он знает, что это меч нашего учителя. Теперь ты можешь владеть им, потому что ты достиг высшего состояния осознанности и потребность в мече осталась далеко позади.

Энергетические способности зрения

Огромную долю информации об окружающем нас внешнем мире мы получаем через свои зрительные процессы. И в силу того что мы постоянно используем зрение в своей повседневной жизни, через глаза происходит очень интенсивный энерго-обмен между нашим организмом и окружающим нас миром.

Освоив нижеследующие упражнения, вы сможете научиться разгонять и тормозить свою психическую активность, видеть насквозь, смотреть внутрь себя, сливаться с внешними объектами, впитывать через глаза энергию окружающего мира и многое, многое другое.

Упражнение

Меняя уровни зрения

1. Станьте, поставив стопы на ширине плеч, параллельно друг другу, свободно опустив руки вдоль тела.

2. Займите позу стояния столбом и полностью откорректируйте все ее параметры.

3. Закройте глаза и, отпустив на свобода внимание, дождитесь прихода расслабления.

4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу.

6. Перенесите внимание на свои пограничные, периферийные ощущения.

7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда вы станете ощущать себя неким объемным коконом.

8. Откройте глаза и 1-3 минуты смотрите прямо перед собой.

9. Направьте взгляд ниже уровня личного горизонта (уровень зрения, когда взгляд направлен прямо перед собой) так, как если бы вы смотрели на кончик своего носа или же на точку на поверх-

ности Земли, находящуюся на расстоянии от 0.5 до 1,2 метра от ваших ног. Не старайтесь что-то рассматривать, а просто удерживайте выбранное направление своего взгляда 1-3 минуты, внимательно осознавая изменения, происходящие в вашем теле и в вашей психике.

10. Направьте взгляд на уровне личного горизонта (прямо перед собой) и удерживайте это направление 1-3 минуты, внимательно отслеживая процессы, происходящие в вашем теле, психике.

11. Направьте взгляд градусов на 20 выше уровня личного горизонта, так, как если бы вы смотрели на область своей переносицы или на область центра лба. Не стараясь что-то рассмотреть, просто удерживайте общее направление взгляда, осознавая все процессы, происходящие в теле и психике, в течение 1-3минут.

12. Повторите описанное в пунктах 8-11 еще 2-3 раза.

Практикуя вышепредложенное упражнение, вы осознаете, насколько сильно зависит ваше внутреннее и телесное, и психическое состояние от такой, казалось бы, мелочи, как направление вашего взгляда.

Направленность взгляда ниже уровня личного горизонта способствует торможению психической активности, понижению давления, остановке внутреннего диалога, расслаблению тела и психики, налаживанию энергообмена с поверхностью земли, повышает устойчивость физического тела. Направленность взгляда выше уровня личного горизонта способствует разгонке психической активности, повышению давления, вхождению в мир образов и видений, активизации мозгового кровообращения.

Упражнение

Быстрая разгонка внутренних процессов

1. Станьте или сядьте и займите любое комфортное для вас положение.

2. Закройте глаза и некоторое время понаблюдайте за своим текущим внутренним состоянием.

3. Откройте глаза и начните беспрерывно перемещать взгляд, не позволяя ему ни на чем оста-навливаться. Двигайте взгляд, повинуясь своим внутренним импульсам, но не позволяйте ему ни на миг останавливаться.

4. Заканчивайте беспрерывное движение взгляда, не доводя дело до переутомления.

5. Закройте глаза и пассивно понаблюдайте за своими внутренними ощущениями и состоянием психики, чтобы как можно более полно осознать те эффекты, которые оказала на ваш организм эта практика.

Практика этого упражнения способствует очень быстрой разгонке психической активности. Кроме того, данная практика очень полезна в те моменты, когда вы ощущаете, что ваше сознание уперлось в стенку, пытаясь решить непреодолимую задачу.

Если вы ощущаете, что ваше внимание уловлено и насильно удерживается неким внешним объектом, то некоторое хаотичное, беспрерывное движение взгляда вернет вам контроль над вниманием.

Хотелось бы также отметить, что вышеизло-женное упражнение разгоняет не только психику, сознание, но и физическую активность, скорость телесных процессов, и наше физическое тело в буквальном смысле начинает рваться в бой, жаждать что-нибудь делать.

Упражнение

Полный круг энергии

Для выполнения этого упражнения понадобится висящее напротив вас зеркало, в котором отражается все ваше лицо.

1. Сядьте или станьте перед зеркалом и займите комфортное для вас положение.
2. На некоторое время отпустите внимание на свободу и дождитесь прихода расслабления.
3. Начните пристально, но без напряжения смотреть в глаза своего зеркального отражения.
4. Уловите момент, когда у вас возникнет четкое ощущение, что это не вы смотрите на свое отражение, а ваше отражение из зеркала смотрит на вас.
5. Продолжайте ненапряженно смотреть в глаза своему зеркальному отражению и наблюдайте за периодической сменой наблюдателя: как то вы смотрите в зеркало, то ваше отражение из зеркала смотрит на вас. Позвольте процессу переключек происходить естественным для него образом.

6. Попробуйте управлять процессом и некоторое время удерживать ощущение, что ваше отражение из зеркала смотрит на вас. Постарайтесь физически, телесно ощутить взгляд своего отражения.

7. Научившись ощущать и некоторое время удерживать чувство, что отражение смотрит на вас, поэкспериментируйте с внешними для вас объектами. Начните с неодушевленных (картина, ручка, стакан, книга и т.д.), затем перейдите к работе с растениями (травка, цветок, дерево и т.д.). Если, допустим, вы выбрали для своего созерцания цветок, то ваша задача состоит в том, чтобы научиться ощущать, что цветок смотрит на вас.

Конечно, это не означает, что вы должны представлять, что цветок видит вас. Вам необходимо научиться ощущать нечто исходящее от цветка к вам. И поможет вам в этом вышеизложенная практика с зеркалом.

Если у вас легко получается ощущать, как отражение в зеркале смотрит на вас, то легко получится и ощущение, что нечто из цветка направлено к вам.

Эффекты от практики вышеприведенного упражнения невозможно переоценить, так как, освоив его, мы научимся ощущать любой внешний объект, находящийся в поле нашего зрения, считывать информацию с него. А так как информация и энергия неразделимы, то, ощущая инфор-

мацию, идущую к нам от внешнего объекта, мы принимаем внутрь своего организма и его энергию, напитываясь ей.

Ни в коем случае не пытайтесь использовать этот метод для намеренного подпитывания энергией животных и других людей, так как это небезопасно и для них, и для вас. Во-первых, длительно концентрируясь на потоке, идущем от живого существа, вы истощаете его энергетические запасы. И этим неизбежно навлечете на свою голову ответный удар, ведь существо вынуждено бороться за свое здоровье; во-вторых, длительное время, принимая внутрь своего организма чужую энергию, вы рискуете получить от него и его болезни, как физические, так и психические.

Вам это надо?

Именно поэтому подпитывайтесь в основном от растений, берущих силу непосредственно из земли, а также от природных стихий, которые благоприятно действуют на ваш организм в данный момент времени.

В случае же с другими людьми и животными используйте вышепредложенный метод лишь для бесконтактной диагностики, для съёма информации об интересующем вас внешнем объекте. Опре-

делять же грань, отделяющую съём информации об объекте от насильственного отсасывания его энергии, вы научитесь лишь в процессе длительной и регулярной практики.

Упражнение

Смотреть на себя глазами бесконечности

1. Найдите такое место, где ваш взгляд ничто не ограничивает. Место, где вы можете видеть лишь открытый простор и чистую даль.

2. Займите неподвижное, комфортное для вас положение.

3. Полностью расслабьтесь.

4. Бросьте взгляде бесконечность. Постарайтесь смотреть бесконечно далеко.

5. Уловите, что для луча вашего зрения существует некий предел, дальше которого он (луч внимания) пройти не в силах.

6. Осознайте, как, дойдя до своего предела, луч внимания как бы упирается в некую незримую преграду и, отражаясь от нее, устремляется назад, к вам, к источнику вашего зрения.

7. Уловите очень тонкое ощущение, чувство, что что-то непрерывно исходит из предельной точки вашего взгляда и движется к источнику ваше-

го зрения. Это как если бы вы смотрелись в космическое зеркало и непрерывно ощущали, как ваше космическое отражение смотрит на вас.

8. Постарайтесь максимально долго удержать изложенное в пункте 7 ощущение, но не доводя дело до перенапряжения.

Как вы уже заметили, это упражнение вряд ли можно качественно освоить без качественного перед этим усвоения предыдущего упражнения («Полный круг энергии»). Ведь ощутить взгляд из бесконечности намного сложнее, чем почувствовать, что отражение из зеркала смотрит на вас.

Качественное освоение данного упражнения поможет решить две фундаментальнейшие задачи:

- вы обретете неограниченный источник энергии;
- вы осознаете желания своей души!

И это не шутка, а факт, ибо взгляд, идущий из бесконечности, - это ваш собственный взгляд. Это взгляд на ваше физическое тело вашей энергоинформационной сущности, вашего энергетического дубля, вашей души.

Однажды императору приснилось, что он - бабочка, весело порхающая бабочка. Он наслаждался от всей души и совершенно не осознавал, что он - император. Но вдруг, проснувшись, удивился, что он - император, и не мог понять, снилось ли императору, что он - бабочка, или бабочке снилось, что она - император.

В процессе вышеизложенного упражнения вы учились «снить» свое физическое тело, смотреть на него с позиции бабочки, с позиции своего «тела сна».

Кроме всего вышесказанного, в процессе регулярной практики данного упражнения («Смотреть на себя глазами бесконечности») у вас выработается сквозной взгляд, вы сможете смотреть сквозь любой внешний объект и сквозь самого себя. И это не аллегория, вы действительно будете видеть насквозь, и все станет прозрачным, проницаемым для луча вашего зрения. Другое дело, что видеть при сквозном смотрении вы будете не материальные объекты, а энергетические образования.

Прежде чем двигаться дальше по тропе биоэнергетик, давайте отвлечемся на юмористическую, но при этом и неоднозначную историю.

Один человек, случайно проходя возле двора Ходжи Насреддина, застал хозяина за странным занятием. Насреддин ходил и разбрасывал по всему своему пустому двору хлебные крошки, А ведь рядом не было никакой живности.

- Уважаемый, для чего ты разбрасываешь хлебные крошки по своему двору? - спросил заинтригованный прохожий.

- Я отгоняю тигров! - уверенно провозгласил Ходжа Насреддин.

- Разве можно было бы отогнать тигров хлебными крошками?! Да и тигров тут нет! - насмешливо воскликнул прохожий.

- Вот потому и нет! - промолвил гордый собой Насреддин и продолжил разбрасывание хлебных крошек.

Вполне возможно, скорее всего, наиболее вероятно, что вы считаете Ходжу Насреддина глупцом.

Но, может быть, тигров не было на его дворе лишь потому, что он разбрасывал хлебные крошки?

Может быть, он был прав? Может быть, в жизни все не так просто, как кажется на первый взгляд? Может быть, жизнь многовариантная и не может уместиться в одной колее?

Упражнение
Изменение фокуса

1. Выберите любой неодушевленный предмет (книга, стакан, ваза и т.д.) и установите его так, чтобы в процессе выполнения упражнения он находился прямо перед вами на расстоянии от 2 до 4 метров, на уровне ваших глаз.
2. Займите любое удобное для вас положение.
3. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода расслабления.
4. Несколько минут пассивно понаблюдайте за своим естественным дыханием, не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте все свои телесные ощущения сразу, одновременно.
6. Переключите внимание на свои периферийные, пограничные ощущения.
7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и дождитесь момента, когда стане-те ощущать себя неким объемным коконом.

8. Откройте глаза и 1-3 минуты созерцайте
находящийся перед вами предмет, который вы
заранее приготовили.

Пусть ваш взгляд свободно скользит по предмету так, как ему вздумается, но не выходит за границы созерцаемого предмета.

9. Начните смотреть в область, находящуюся
на расстоянии 10-30 см перед предметом.

Вы должны смотреть на область воздуха, находящуюся в 10-30 см перед предметом. Сохраняйте эту концентрацию 1 -3 минуты, максималь-но полно осознавая все процессы, происходящие в вашем теле и в вашем сознании.

10. Повторите описанное в пункте 8.

10. Начните смотреть сквозь предмет, за него, как бы пронзая его лучом своего взгляда.

Сохраняйте эту концентрацию 1-3 минуты, максимально полно осознавая все процессы, происходящие в вашей психике и в вашем теле.

12. Повторите действия, описанные в пунктах
8, 9, 8, 11,8, в указанной мною последователь-
ности.

Освоение вышеизложенного упражнения позволит вам научиться по своему желанию экстра-вертироваться либо интровертироваться.

Смотрение перед предметом способствует ин-тровертированию, погружению в свой внутренний мир, в свое внутреннее пространство и поможет в ситуации, когда в окружении кипящей вокруг вас внешней деятельности у вас возникает потребность уйти в себя, отдохнуть от внешней суеты, И тогда, смотря перед любым внешним объектом, вы сможете отдыхать от внешнего мира совершенно незаметно для большинства окружающих вас людей.

Смотрение сквозь объект способствует экстра-вертированию и расфокусировке внимания. Сквозное смотрение позволяет воспринимать состояние созерцаемого объекта в целом. И если, например, вы смотрите сквозь человека, то это приводит к тому, что вы начинаете видеть его энергетическое тело, его ауру.

В русской народной культуре взгляд, пронзающий насквозь, назывался «взгляд Василиска».

Именно поэтому, если вы хотите получить максимум информации об объекте, вам необходимо научиться смотреть сквозь него, и тогда он станет прозрачным для вас. И это не аллегория, а факт!

Упражнение

Управление энергообменом

Во всех культурах огромное значение придавалось спиральным траекториям движения. И открытия современных ученых говорят о том, что вся наша Вселенная есть совокупность различных вихревых, спиральных полей энергии, получивших название «торшанные поля».

Между тем во всех древних культурах люди давным-давно умели использовать принцип спирали для достижения своих личных практических целей.

1. Приготовьте любой симпатичный вам неодушевленный предмет: свечу, камушек, хрустальный шар, банку с водой и т.д. - и расположите его так, чтобы в процессе вашей практики он располагался на расстоянии 1-3 метров от вас, на уровне ваших глаз.
2. Займите удобное для вас положение.
3. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, доищитесь расслабления.
4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Осознайте все свои телесные ощущения одномоментно, сразу.

6. Перенесите внимание на свои пограничные периферийные ощущения.

7. Осознайте все периферийные ощущения одновременно и доищитесь момента, когда начнете ощущать себя неким объемным коконом.

8. Откройте глаза и сконцентрируйте внимание на выбранном вами предмете.

9. Начните медленно сканировать объект в направлении против часовой стрелки. Ваше внимание должно беспрерывно двигаться в границах созерцаемого валуи объекта против часовой стрелки.

Продолжайте сканирование объекта в направлении против часовой стрелки до тех пор, пока вы не ощутите, что сливаетесь со сканируемым предметом, проникаете в него.

У вас может возникнуть ощущение, что вы полностью слившись со сканируемым объектом, стали им.

10. Начните созерцание, сканирование предмета в направлении по часовой стрелке. В комфортном для вас темпе беспрерывно двигайтесь взглядом в направлении по часовой стрелке в границах созерцаемого вами предмета.

Через некоторое время вы можете ощутить, как энергия созерцаемого вами предмета устремляется в вас. У вас может возникнуть ощущение присутствия в вашем внутреннем пространстве энергии созерцаемого вами предмета.

11. Еще несколько раз повторите описанное в пунктах 9 и 10, стараясь максимально полно почувствовать разницу в ощущениях, возникающих в процессе сканирования в двух противоположных направлениях.

Вращение по часовой стрелке обладает внутренней направленностью и позволяет получать и накапливать внутри своего тела внешнюю энергию.

Вращение против часовой стрелки обладает внешней направленностью и позволяет, выйдя за пределы своего тела, подключаться к внешнему источнику энергии, сливаться с ним, становиться им. На продвинутых уровнях практики сканирование против часовой стрелки дает возможность оказаться возле сканируемого объекта в своем тонком теле.

Начинайте эксперименты по спиральному сканированию с неодушевленных предметов и только затем с осторожностью переходите к освоению сканирования; 1) растений => 2) насекомых => 3) животных => 4) людей =>5) природных стихий, причем именно в той последовательности, которую я вам указал.

================

Заключение

На этом данная книга подошла к своему концу. Конечно же, в рамках одной книги совершенно невозможно осветить возможности, которые дает биоэнергетика. Именно поэтому я задумываю выпустить еще несколько книг, посвященных этой тематике.

На страницах прочитанной вами книги вы столкнулись с огромным количеством возможностей, но сможете вы их использовать или нет, — зависит только от вас. Ведь только в процессе регулярной практики вы можете реально овладеть теми возможностями, которые в данной книге изложены.

Я не прошу вас верить тому, что написано в этой книге, ибо веры бездействия не бывает! Имеет значение лишь та вера, которая родилась на основе личного практического опыта!

Однажды атеист, гуляя возле обрыва, поскользнулся и упал вниз. Падая, он с неимоверным усилием ухватился за ветку небольшого дерева, росшего из расщелины в скале. Из последних сил вися на ветке, раскачиваясь на холодном ветру, он осознал всю безнадежность своего положения, ведь внизу были острые камни, а способа подняться наверх не было.

Его руки, судорожно державшиеся за ветку, совсем ослабели. «Да, - подумал он, — лишь один Бог мог бы спасти меня сейчас. Я никогда не верил в Бога, но, может быть, я ошибался? Что я теряю?»

И поэтому он воззвал:

—Боженька! Если ты существуешь, спаси меня! И я буду верить в тебя?

Однако ответа не было. Он снова воззвал:

—Ну пожалуйста, Боженька! Я никогда прежде не верил в твое существование, но, если ты спасешь меня сейчас, с этого момента буду верить в тебя всей душой.

И вдруг Великий Глас раздался с небес:

—О нет, - ты не будешь верить! Я знаю множество таких, как ты!

Человек настолько удивился происходящему, что чуть не отпустил ветку, за которую держался.

- Ну, пожалуйста, Боже! Ты ошибаешься! Я буду верить тебе! Я на самом деле так думаю!

- О нет, ты не будешь верить. Все вы так говорите, когда вас прижмет.

Человек продолжал умолять и убеждать, и наконец Бог сказал:

- Я спасу тебя! Отпусти ветку!

- Отпустить ветку?! — воскликнул разъяренный человек. Ты думаешь, что я сумасшедший?

А вы знаете, что произошло бы с человеком, если бы он поверил Богу и отпустил ветку?

Точно так же, как и в этой истории, чтобы познать данную книгу, ее надо не прочитать, а освоить на практике.

До скорых встреч!

С наилучшими пожеланиями -

Вадим Уфимцев

Содержание